

跨世纪民族百科知识文库

饮食：维系生命的船

主编 赵慧勇
编著 祁惠君



92.3
15

K892.3/
6:15



饮食：维系生命的船

DIETARY: MAINTAINING LIFE'S BOAT



主编 职慧勇
编著 祁惠君

4

中国民族摄影艺术出版社

1998年12月

加強民族研究
促進民族團結

費孝通

宣传党的民族政策，促
进民族团结进步事业
的发展。

布赫



跨世纪民族知识文库编委会

主 任：夏 铸（教育部民族教育司司长）

李竹青（著名民族经济、民族问题专家）

主 编：职慧勇（青年学者、中国少数民族大观
编辑部主任）

编 委：（按姓氏笔画顺序）

兰智奇（国家民委教育司普教处处长）

包 音（中国民族图书馆副馆长）

宋 全（国家民委民族问题研究中心干
部）

沈小召（全国政协民族宗教委员会民族
处处长）

陈孝儒（文化部民族文化司副司长）

张东亮（中央统战部二局民族处处长）

杨为方（中共中央宣传部办公厅干部）

姚茂臣（中央统战部二局民族处副处长）

聂健全（国家民委办公厅干部）

序

《跨世纪民族百科知识文库》是世纪之交的一项重点课题。该课题是在国家领导人的关心下、在教育部、国家民委等有关部委的支持下，由中国少数民族大观编辑部组织首都部分院校、研究部门、学术团体、以及中央和国务院有关部委的专家、学者、教授和研究人員 50 余人編撰完成的，以此向中华人民共和国建国 50 周年、中国民族教育 50 周年献礼。

編輯出版这套书的目的，主要是为中小学教师和具有中等文化程度、对民族文化感兴趣的读者，提供一套比较权威的、但内容又比较精当的，介绍中外民族文化知识的普及性读物。

我国是一个由 56 个民族组成的、历史悠久的伟大国家，各民族都为开拓祖国疆域、建设祖国经济和繁荣祖国文化作出了重要的贡献。今天，各族人民正在以江泽民为核心的党中央领导下，进行社会主义现代化建设。在这项伟大的事业中，特别要

加强汉族和少数民族团结互助的教育，防止影响民族团结的事情发生。

加强民族团结教育，要在全中国 56 个民族中进行，不能仅局限在少数民族地区。毛泽东曾经指出：“汉族这么多人，容易看不起少数民族，不是真心诚意地帮助他们，所以必须严格反对大汉族主义。”^① 周恩来也曾说过：“继续教育汉族人民，尤其是汉族干部，从各方面确实尊重少数民族的平等权利，尊重少数民族人民的意见。”^② 从近年来出现的一些民族问题来看，多是由于不了解党的民族政策，不了解少数民族的风俗习惯而造成的。因此，在全国广泛地宣传党的民族政策，普及民族知识，具有重要的意义。

教育部民族教育司目前正在黑龙江、吉林、辽宁、天津、山东、河南和四川等省市的中小学中，进行民族团结的试点工作，已取得明显成绩。《跨世纪民族百科知识文库》就是为配合这项工作而编写的教学参考书，同时，它也可作为全国中小学图书馆（室）的必备书目。

① 《毛泽东选集》第五卷 213 页。

② 见周恩来 1950 年 10 月在全国政协一届三次会议上的政治报告。

青少年是祖国的未来和希望，应该让他们从小就了解党的民族政策和中外民族文化知识。要做到这一点，首先要在教师中普及民族知识。做到这一步后，教师可以通过课堂、专题讲座、课中举例、知识竞赛、课外活动等形式，将党的民族政策和民族知识传授给学生。

我们希望各级教育部门切实抓好这项工作，希望《跨世纪民族百科知识文库》在民族团结中发挥应有的作用。对这套书在使用中遇到的问题，希望大家及时提出来，以便再版时修订。

跨世纪民族知识丛书编委会

一九九八年十二月十日

目 录

第一章 少数民族传统饮食概述(1)

1. 农耕民族的饮食特点(1)

- 山林刀耕火种民族的饮食(2)
- 山地耕牧民族的饮食(4)
- 山地耕猎民族的饮食(7)
- 丘陵稻作民族的饮食(10)
- 绿洲耕牧民族的饮食(13)
- 平原集约农耕民族的饮食(18)

2. 畜牧业民族的饮食特点(20)

- 苔原畜牧业民族的饮食(21)
- 戈壁草原游牧民族的饮食(22)
- 盆地草原游牧民族的饮食(25)
- 高山草场畜牧业民族的饮食(26)

3. 渔猎民族的饮食特点(28)

- 山林狩猎民族鄂伦春族的饮食(29)
- 河谷渔捞民族赫哲族的饮食(31)

第二章 少数民族的特色菜谱(33)

1. 历史悠久的名菜(33)

- 满汉全席(33)
- 蒙古族的“烤全羊”(36)
- 壮族的“龙泵三夹”与“白切狗肉”(38)
- 哈尼族的“竹筒鸡”和“生炸竹虫”(40)
- 白族的“生皮”和“柳蒸猪头”(41)
- 侗族的“三江坑鱼”(42)

2. 别具一格的酱菜、腌菜(43)

- 朝鲜泡菜(43)
- 布依族的“荔波风猪”(46)

- 普米族的“红烧琵琶肉”(47)
- 佤族的“辣椒骨”(48)
- 高山族的“腌肉”(48)
- 瑶族的“蚌”和黎族的“样”(49)

3. 营养丰富的汤菜、凉菜(51)

- 苗族的“龟凤汤”(51)
- 朝鲜族的“狗肉火锅”(52)
- 白族的“毛驴汤锅”(52)
- 佤族的“火烧蛇肉”(53)
- 傣族的“凉拌蚂蚁蛋”(53)
- 赫哲族的“剥生鱼”(54)

4. 自成流派的清真菜(55)

- 清真菜的形成(55)
- 三种地方类型名菜(58)
- 清真菜的传承特点(66)

第三章 少数民族的风味肴馔(69)

1. 典型食品(69)

- 肉制品(69)
- 奶制品(72)
- 米制品(76)
- 面制品(83)

2. 独特饮料(90)

- 奶(90)
- 酒(93)
- 茶(99)
- 汁(106)

3. 著名小吃(108)

- 布朗族的“油炸花蜘蛛”和“蜂酱”(108)
- 纳西族的“丽江火烤粑粑”和“麻补”(109)
- 傣族的“油炸麻脆”和黎族的“糯米饼”(110)
- 白族的“凤羽酸肝”(111)
- 佤族的“油煎柴虫”与彝族的“灌血肠”(112)
- 维族的“帕尔木丁”和回族的“绿豆皮”(113)

第一章 少数民族传统饮食概述

1. 农耕民族的饮食特点

中国是一个源远流长的农业古国，农耕民族作为主体，分布

在从新疆帕米尔高原东坡到台湾，从黑龙江到海南岛的辽阔地域里。他们遵守着共同的生态学原理，即“任何类型的农业，都试图努力改变某种生态系统，以增加流向人类方向的能量。”农耕生计开辟了把劳动直接注入生态系统的途径，使人类可以通过强化劳动和改进技术来放大或增加生态系统的输出功率，从而在生产力和劳动产品之间第一次建立起并行发展的正比例关系。以此为基础，农耕民族形成以粮食为主食，以各种动物食品、蔬菜作为副食的基本饮食结构和一日三餐的饮食惯制。三餐中，午、晚餐是正餐，一日三餐中主食、菜肴、饮料的搭配方式，具有一定的共同性，又因不同的地理气候环境、经济发展水平、生产生活条件及宗教信仰、民族关系等原因，形成一系列的不同的饮食文化特点。其内容丰富多彩。

●山林刀耕火种民族的饮食

这些民族主要集中在青藏高原与云贵高原结合部的横断山系南段，分散部分则向东沿南岭及两侧的山地丘陵直到海南岛。主要有：门巴、珞巴、独龙、怒、佤、德昂、景颇、基诺以及部分傈僳、

苗、瑶、黎、高山等民族。这是农耕生计方式中较为原始的一种类型，或者说是由采集渔猎向农耕过渡的阶段。直到现在，采集渔猎的产品还在这些民族的日常饮食中占有重要的地位。如：怒族每年五、六月还需到山林中采集野菜。常采的有竹笋、野百合、各种块根类及蕨类植物，以补充粮食的不足。经常猎获的野物有野牛、野猪、鹿麂子、岩羊和山鸡等。而门巴、珞巴和独龙族等，也依然保留着采集栲类坚果、“达谢”等棕榈类植物的茎心制作淀粉作为主食的习惯。基诺族平时的肉类来源大多依靠狩猎，经常猎有野猪、野牛、鹿麂子、野狗、大蟒蛇，和捕捉松鼠、竹鼠、穿山甲、河蟹、鱼、鸟及各种昆虫。每年5—9月是基诺山的雨季，此时，菜蔬几乎全靠上山采集，经常食用的有山药、水芹菜、酸莽、（野生植物，形似莽麦叶，味酸）、竹笋、鱼腥草及各种菌类。其中以竹笋最为常见，可鲜吃，可与鸡、狗肉、猪排和兽肉一起炖吃，也可制成干、酸笋和本民族特有的压笋保存。制作压笋时，将部分笋片装入大竹筒内，用一根与竹筒口径粗细大致相同木棍把笋片舂实，再压上石块，每隔5天往竹筒中加一次笋片，直至压满、干透为止，最后剥去竹筒，将压干的笋片用芭蕉叶包好备常年食用。丰富的野味和山菜加上本地特有的

野花椒、麻根、香茅草、酸木粉等，能在不同的季节里烹制出许多具有热带山野风味的特色菜肴：芭蕉肉、全肉条、竹筒烧鹿排和油煎扫把虫等。其它民族还有：竹筒捣菜、拌挑手鱼、姜叶炖鱼、烧羊肚、烧酒焖鸡、吉咪、河麻煮芋头和石板粑粑。

除此之外，这些民族均嗜饮茶、酒。主要农作物有玉米、稻、马铃薯、荞麦、青稞、瓜豆和各种薯类。饲养猪、牛、鸡等，独龙族还善于养蜂。一般烹制法为火烧和水煮两种。普遍喜酸辣味辛食品。

●山地耕牧民族的饮食

这些民族分布在青藏高原的东南斜坡、雅鲁藏布江谷地和云贵高原中西部山区。主要有羌、纳西、彝、白、普米、拉祜和部分藏族及澜沧江东岸的傈僳族等。他们多经营旱作，种植小麦、荞麦、青稞、玉米、马铃薯等耐旱耐寒作物，同时拥有牛、羊、猪、鸡等畜禽。以彝族为例：日常饮食多以杂粮、面、米为主食，早餐、晚餐多为疙瘩饭。即将玉米、荞麦、小麦、大麦、粟米等杂粮磨成粉，和成小团面，加水煮成面疙瘩。午餐以粑粑为

主食。粑粑是将杂粮面和好，贴在锅上烙熟，也有将和好的面发酵后，再贴在锅上烙熟，称为泡粑。其中以荞麦面做的粑粑最富有特色。现在贵州威宁荞酥已成为当地久负盛名的传统小吃。也有将玉米磨成米粉，去麸皮，与大米合在一起蒸熟作为主食，还有的是将各种面粉擀成粗面条，作为主食。肉食以猪、羊、牛肉为主。主要是制成坨坨肉，牛汤锅、羊汤锅，或烤羊、烤小猪。较著名的是白水煮乳猪：即用乳猪烫褪去毛和内脏，切成20块，入清水浸泡一小时捞出，放入砂锅注入清水，用中火煮沸去浮沫，至刚透心捞出，装盘。用盐、味精、胡椒面、咸酱面、辣椒面、花椒面、葱花、姜末、蒜泥、芫荽和原汁汤兑成汁水，随肉上桌蘸食。特点是滋嫩鲜香，麻辣味厚。此外，狩猎所获取的鹿、熊、岩羊、野猪等也是日常肉类的补充。山地还盛产蘑菇、木耳、鸡枞、核桃、加上菜园生产的蔬菜，除鲜吃外，大部分做成酸菜。吃时，用煮过肉的汤煮酸菜加少许辣椒，可解油腻、解渴、醒酒，并可解轻微的食物中毒。如面糊酸菜肉：先在锅里注入适量的清水，放入猪血，切成片的猪肉和猪肝，加酸菜和盐及各种佐料，上火煮，边煮边调成糊状，汁浓稠时，盛入瓦缸，密封，食时蒸或烩。特点是嫩烂适当，酸辣麻香。而白、羌、普