

流光溢彩的
中华民俗文化
彩图版

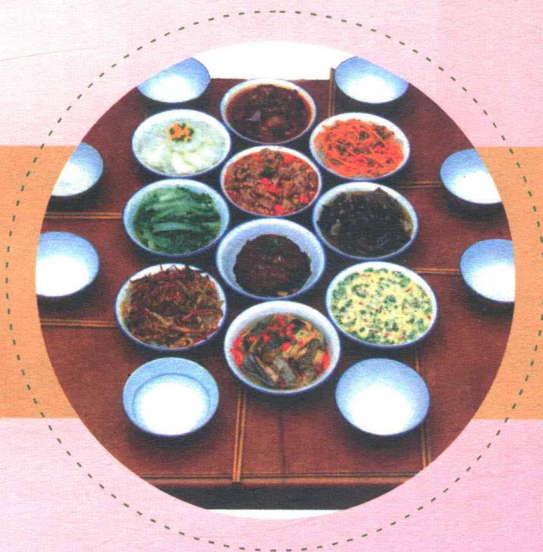
质朴自然的 民间饮食



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

流光溢彩的中华民俗文化

质朴自然的民间饮食



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

质朴自然的民间饮食 / 吴雅楠编著. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2014. 7
(流光溢彩的中华民俗文化 : 彩图版 / 沈丽颖主编)
ISBN 978-7-5534-5073-5

I. ①质… II. ①吴… III. ①饮食—风俗习惯—介绍—中国 IV. ①K892. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 152304 号

流光溢彩的中华民俗文化(彩图版) 质朴自然的民间饮食

作 者 吴雅楠
出 版 人 吴文阁
责任编辑 王亦农
开 本 710×1 000mm 1/16
字 数 150 千字
印 张 10
印 数 5 000 册
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社有限责任公司
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号 邮 编:130062
电 话 总编办:0431-86012906 发行科:0431-86012770
印 刷 河北省三河市同力彩印有限公司
ISBN 978-7-5534-5073-5 定价:25.00 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431-86012906

第一章 民间美食醉人心

汉族民间饮食——隐喻着深厚的文化内涵	9
蒙古族民间饮食——香气四溢的草原风味	12
回族民间饮食——清真饮食文化的代表	15
藏族民间饮食——彰显游牧民族的原生态	17
维吾尔族民间饮食——闻名全国的烤肉串	20
苗族民间饮食——用“酸”做调剂的美食	23
彝族的民间饮食——纯酿佳饮醉人心	26



第二章 民间美食味道全

壮族民间饮食——可吃到最正宗的白斩鸡	29
布依族民间饮食——闻名遐迩的姑娘茶	32
朝鲜族民间饮食——白山黑水间的绵长回味	34
满族民间饮食——霸气外露的“满汉全席”	37
侗族的民间饮食——神奇的嗜“酸”民族	40
瑶族民间饮食——就地取材的山地食俗	43
白族民间饮食——颇有茶道艺术的“烤茶”	46

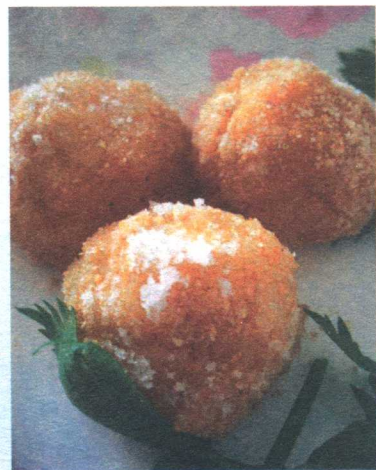


目录



第三章 民间美食见真情

- 土家族民间饮食——古朴原味的酸辣之风 49
- 哈尼族民间饮食——百米长宴见真情 51
- 哈萨克族民间饮食——草原文化的一个缩影 54
- 黎族民间饮食——弥漫海岛风情的美食文化 57
- 傣族民间饮食——悠远韵味的饮食文化之根 59
- 畲族民间饮食——竹笋一年四季不断 63
- 傈僳族民间饮食——饭菜合一的粥 67



第四章 民间美食重特色

- 佤族民间饮食——古朴的捕食昆虫习俗 69
- 高山族民间饮食——十个族群吃法不同 72
- 拉祜族民间饮食——原生态的“猎虎的民族” 75
- 水族民间饮食——爱吃鱼的民族 77
- 东乡族民间饮食——“饭菜合一”是特色 79
- 纳西族民间饮食——饮食器皿古色古香 82
- 景颇族民间饮食——“靠山吃山，靠水吃水” 84

第五章 民间美食原生态

怒族民间饮食——体现了较高的食疗价值	87
羌族民间饮食——神秘民族的特色菜肴	89
京族民间饮食——来自“京族三岛”的甜蜜味道	91
仡佬族民间饮食——请喝一杯“吃油茶”	94
撒拉族民间饮食——古朴自然的肉食佳肴	97
阿昌族民间饮食——谷花鱼里话丰年	99
珞巴族民间饮食——是客进门三瓢酒	101



第六章 民间美食风味浓

塔吉克族民间饮食——农牧区的美食盛宴	105
保安族民间饮食——别具风格的“闹婚宴”	107
毛南族民间饮食——地道正宗的“毛南三酸”	111
塔塔尔族民间饮食——驰名全疆的小饕	113
德昂族民间饮食——酸茶叶是“茶妈妈”	116
独龙族民间饮食——驰名西南的风味菜	119
布朗族民间饮食——腌制酸味食品是特色	121



目录



第七章 民间美食最环保

佤族民间饮食——醒来头不晕的“重阳酒”	124
土族民间饮食——味美可口的“羊肉筏子”	127
赫哲族民间饮食——百吃不厌的鱼之盛宴	130
鄂伦春族民间饮食——兽肉是美味	134
基诺族民间饮食——香飘千里的云南风味	136
门巴族民间饮食——别具特色的酱菜	139
锡伯族民间饮食——自制食品罐头是绿色食品	141



第八章 民间美食最独特

俄罗斯族民间饮食——来自异域的别样情愫	143
裕固族民间饮食——独特风味的奶食品	145
鄂温克族民间饮食——奇异山珍最美味	147
普米族民间饮食——别具特色的古朴烹调法	149
达斡尔族民间饮食——渔猎为主的食俗	151
柯尔克孜族民间饮食——适应游牧生活的食俗	154
乌孜别克族民间饮食——一日三餐离不开馕和奶茶	157

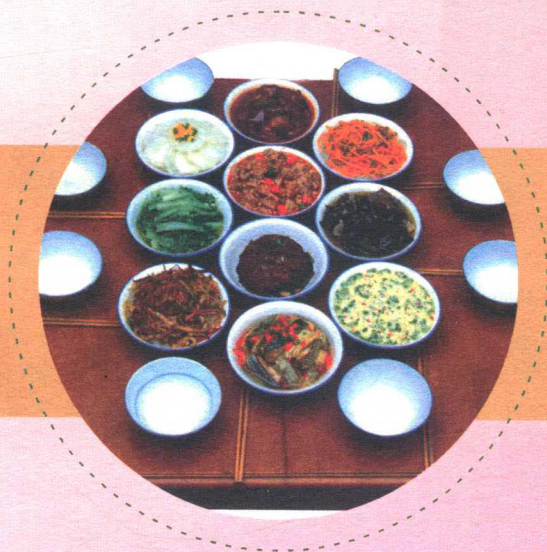
流光溢彩的中华民俗文化

质朴自然的民间饮食



流光溢彩的中华民俗文化

质朴自然的民间饮食



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

前言

在渊远流长的中国历史文化长河里,非物质文化遗产犹如一颗璀璨的明珠闪亮在世界的东方。这是一种摸不着看不到的文化,却通过世代口口相传的方式流传了下来,人们又对其进行了艺术加工,形成了今天多种多样的艺术形式。我们将这些非物质文化遗产汇集起来,取其精华中的精华,并对其深入挖掘和边缘探索,分门别类的编排出34本《流光溢彩的中华民俗文化》系列丛书,将我国最珍贵的非物质文化遗产图文并茂的呈现在读者面前。

民间饮食,就是城乡民间家常菜的饮食艺术。它已有六七千年的历史积淀,形成了丰富多彩的文化内涵。从某种角度说,一切经典饮食都是在民间饮食的基础上派生而形成和发展起来的。

在原始社会里,人类的饮食仅仅是为了果腹生存,完全处于“茹毛饮血”的蒙昧时期。这个时期的人类饮食还不能称其为饮食文化。而民间饮食就是人类在长期的饮食实践中摸索总结出的一种人人共识的模式,并从单一的食用方法发展成多姿多采的饮食艺术。

民间饮食的突出特色就表现在质朴自然、原汁原味的鲜明个性上。民间菜在烹制过程中,绝无刻意雕塑之态,却有活泼、自然、拙朴之美。

在选料时,并不像经典饮食那样严谨,他们思想上无拘无束,随意驰骋,这种无意识创作而创作出来的东西,其风格自然是质朴的、本位的。

如民间制作酒菜,炒一盘花生米,或者拌一盘白萝卜丝,随意切几刀鲜红椒丝,掐一撮香菜叶,白、红、绿相间,美观好看,清脆利口。或者拿一块红薯,切成细丝,用清水多淘几遍,再配几刀红椒丝,放油锅中用醋一熘,其风味也不比土豆差。民间饮食就是这样,就地取材,有啥做啥,拙朴自然。

在民间饮食原料中,还有一种一次采摘,可供全年享用的树头菜,那便是落叶乔木槐树上结的嫩果、槐花。这种东西鲜吃也可,焯熟晒干炒吃、蒸吃、作捞面条卤,或者作饺子、包子馅料,风味更加别致。可以骄傲地说,民间饮食这种质朴自然、原汁原味的鲜明个性是经典饮食难以比拟的。

民间饮食的普遍特征是取料广泛,经济实惠。天上飞的,地下走的,水中游的,树上长的,田里生的,无不拿来作饮食原料。足见其饮食原料的广泛性。

清代袁枚就十分重视民间饮食艺术,在他的《随园食单》中辑录的342种菜点中,民间菜点品种最多,有127种,其他宫廷菜、官府菜点占73种,市肆菜点占90种,民族及地方与寺庵菜点占50种。

本书收录了我们56个民族的饮食文化习俗,饮茶习俗,及节日节气饮食风俗,是一本最给力的民间饮食大全。

第一章 民间美食醉人心

汉族民间饮食——隐喻着深厚的文化内涵	9
蒙古族民间饮食——香气四溢的草原风味	12
回族民间饮食——清真饮食文化的代表	15
藏族民间饮食——彰显游牧民族的原生态	17
维吾尔族民间饮食——闻名全国的烤肉串	20
苗族民间饮食——用“酸”做调剂的美食	23
彝族的民间饮食——纯酿佳饮醉人心	26



第二章 民间美食味道全

壮族民间饮食——可吃到最正宗的白斩鸡	29
布依族民间饮食——闻名遐迩的姑娘茶	32
朝鲜族民间饮食——白山黑水间的绵长回味	34
满族民间饮食——霸气外露的“满汉全席”	37
侗族的民间饮食——神奇的嗜“酸”民族	40
瑶族民间饮食——就地取材的山地食俗	43
白族民间饮食——颇有茶道艺术的“烤茶”	46



目录



第三章 民间美食见真情

- 土家族民间饮食——古朴原味的酸辣之风 49
- 哈尼族民间饮食——百米长宴见真情 51
- 哈萨克族民间饮食——草原文化的一个缩影 54
- 黎族民间饮食——弥漫海岛风情的美食文化 57
- 傣族民间饮食——悠远韵味的饮食文化之根 59
- 畲族民间饮食——竹笋一年四季不断 63
- 傈僳族民间饮食——饭菜合一的粥 67

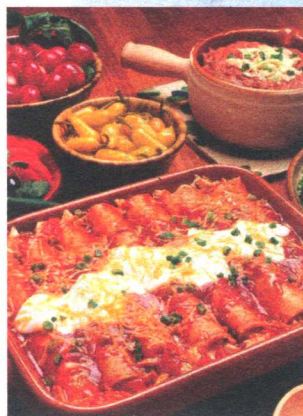


第四章 民间美食重特色

- 佤族民间饮食——古朴的捕食昆虫习俗 69
- 高山族民间饮食——十个族群吃法不同 72
- 拉祜族民间饮食——原生态的“猎虎的民族” 75
- 水族民间饮食——爱吃鱼的民族 77
- 东乡族民间饮食——“饭菜合一”是特色 79
- 纳西族民间饮食——饮食器皿古色古香 82
- 景颇族民间饮食——“靠山吃山,靠水吃水” 84

第五章 民间美食原生态

怒族民间饮食——体现了较高的食疗价值	87
羌族民间饮食——神秘民族的特色菜肴	89
京族民间饮食——来自“京族三岛”的甜蜜味道	91
仡佬族民间饮食——请喝一杯“吃油茶”	94
撒拉族民间饮食——古朴自然的肉食佳肴	97
阿昌族民间饮食——谷花鱼里话丰年	99
珞巴族民间饮食——是客进门三瓢酒	101



第六章 民间美食风味浓

塔吉克族民间饮食——农牧区的美食盛宴	105
保安族民间饮食——别具风格的“闹婚宴”	107
毛南族民间饮食——地道正宗的“毛南三酸”	111
塔塔尔族民间饮食——驰名全疆的小饕	113
德昂族民间饮食——酸茶叶是“茶妈妈”	116
独龙族民间饮食——驰名西南的风味菜	119
布朗族民间饮食——腌制酸味食品是特色	121



目录



第七章 民间美食最环保

佤族民间饮食——醒来头不晕的“重阳酒”	124
土族民间饮食——味美可口的“羊肉筏子”	127
赫哲族民间饮食——百吃不厌的鱼之盛宴	130
鄂伦春族民间饮食——兽肉是美味	134
基诺族民间饮食——香飘千里的云南风味	136
门巴族民间饮食——别具特色的酱菜	139
锡伯族民间饮食——自制食品罐头是绿色食品	141

第八章 民间美食最独特

俄罗斯族民间饮食——来自异域的别样情愫	143
裕固族民间饮食——独特风味的奶食品	145
鄂温克族民间饮食——奇异山珍最美味	147
普米族民间饮食——别具特色的古朴烹调法	149
达斡尔族民间饮食——渔猎为主的食俗	151
柯尔克孜族民间饮食——适应游牧生活的食俗	154
乌孜别克族民间饮食——一日三餐离不开馕和奶茶	157



第一章

民间美食醉人心



◆ 汉族民间饮食—— 喻着深厚的文化内涵

民间饮食,就是城乡民间家常菜的烹饪艺术。它已有六七千年的历史积淀,形成了丰富多彩的文化内涵。民间饮食就是人类在长期的烹饪实践中摸索总结出的一种人人共识的模式,并从

单一的食用方法发展成多彩多姿的烹饪艺术。

汉族有八大菜系

汉族以粮食作物为主食,以各种动物食品、蔬菜作为副食的基本饮食结构。一日三餐中主食、菜肴、饮料的搭配方式,既具有一定的共同性,又因不同的地理气候环境、经济发展水平、生产生活条件等原因,形成一系列的具体特点。



汉族主食以稻米、小麦为主,辅以蔬菜、肉食和豆制品,茶和酒是汉族的传统饮料。稻米的吃法以米饭为主,另有粥、米粉、米糕、汤圆、粽子、年糕等各种不同的食品;小麦则有馒头、面条、花卷、包子、饺子、馄饨、油条、春卷、炸糕、煎饼等吃法。

汉族讲究并善于烹饪,不同地区的汉族以炒、烧、煎、煮、蒸、烤和凉拌等烹饪方式,形成了不同的地方风味。汉族菜一般被分为的川、粤、闽、皖、鲁、湘、浙、苏等八大菜系。

有特殊内涵的节日食品

节日食品是丰富多彩的。它常常将丰富的营养成分,赏心悦目的艺术形式和深厚的文化内涵巧妙地结合起来,成为比较典型的节日饮食文化。

人们在节日食用的特定的食物制品。这是节日食品和食俗的主流。例如春节除夕,北方家

户户都有包饺子的习惯,而江南各地则盛行打年糕、吃年糕的习俗,另外,汉族许多地区过年的家宴中往往少不了鱼,象征“年年有余”。

端午节吃粽子的习俗,千百年来传承不衰。中秋节的月饼,寓含了对人间亲族团圆和人事和谐的祝福。

其他诸如开春时食用的春饼、春卷,正月十五的元宵,农历腊月初八吃腊八粥、寒食节的冷食,农历二月二吃猪头、咬蚕豆、尝新节吃新谷,结婚喜庆中喝交杯酒,祝寿宴的寿桃、寿糕等,都是节日习俗中的特殊的食品和具有特殊内涵的食俗。

汉族茶文化有4700多年历史

中国是茶叶的故乡,茶文化在中国源远流长,数千年来,构成汉族饮食习俗不可缺少的部分,在世界上也发生了广泛影响。