

民族食俗



李东印 著

四川民族出版社

责任编辑：康淑君
封面设计：文小牛
技术设计：杨璐璐

民 族 食 俗

四川民族出版社出版发行 （成都盐道街三号）

四川省新华书店经销 自贡新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张12.25插页3 字数300千

1990年5月第一版 1990年5月第一次印刷

印数：1—1600 册

定价：4.48 元

书号：ISBN 7-5409-0229-9/G·53

	1
2	
	3

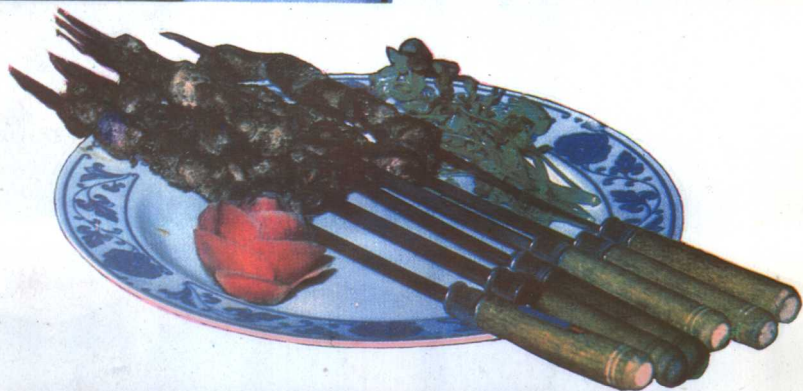
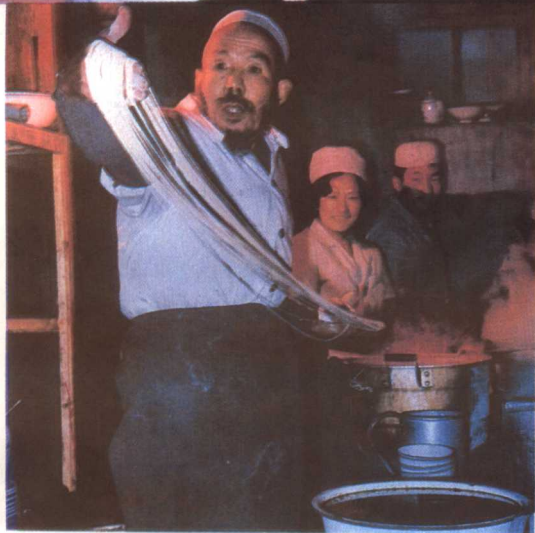
1. 手抓饭(维吾尔族)
2. 饮青稞酒(藏族)
3. 彝族自治吸酒称杆儿酒





4		7
5		
6		8

4. 盖碗茶
5. 拉面
6. 烤羊肉串
7. 侗族油茶待客
8. 白族制作乳扇





	9
10	

9. 拌生鲜鱼(赫哲族)

10. 烤鱼肉(侗族、
赫哲族)



前 言

中国是一个多民族的国家。50多个民族共同创造了丰富多采的文化。中国烹饪艺术是中国文明的重要组成部分，在世界独树一帜，声名远播，被誉为“烹饪之国”。烹饪艺术是我国各民族共同创造，是千百年来我国各民族人民长期实践的结晶。在社会主义制度下，在党的民族政策的指引下，各民族的烹饪艺术得到了更大的发展。

食俗是生活文化的组成部分。饮食是人类赖以生存的最重要的物质条件。早在二千多年前，我们祖先就概括了一条有名格言：“民以食为天”。各民族在长期的烹饪实践中，创造了各具特色的烹饪艺术。由于各民族的政治、经济、传统文化、地理、物质条件的不同，也形成了各自不同的食俗。

各民族在烹饪材料的取舍、喜食或忌食、烹饪方式和方法，节日或节令上的不同，都反映出各民族独特的侧面，也显示了各民族的民俗和风格。这些习俗还伴以种种美妙动听的传说故事，从而可让人们透过这些习俗，了解各民族的精神信仰以及古老传承的线索。

蒙古族尚白，认为白色象征着纯洁、吉祥。因此，每逢春节，白色的奶制品是必不可缺少的食物。壮族年初一，天不亮就

去井里汲水，用挑回来的早水煮竹叶、葱花、生姜饮用，据说喝了早水会变得聪明、全年幸福……，这些不同习俗，都是饶有情趣的各具特色的食俗画卷，展示了各民族饮食生活的民俗面貌，这正是中华各民族文化多姿多采、绚丽辉煌的展现。

《民族食俗》一书介绍了我国44个少数民族的饮食习惯和日常食物及其制作和吃法。不同于一般的“菜谱”和“食谱”，其中穿插有大量的典故、传说、趣事、轶闻、故事、民谚、民俗，也是编撰者为介绍民族食俗的一种尝试。

我国地域辽阔，民族众多，每个民族都有自己的食俗。就是同一个民族的饮食习惯，由于居住地区不同，也有差异。因此编撰者虽尽全力，实难囊括，只不过希冀稿成之后，有助于广大读者对中国多民族传统的食俗文化略有了解，便可聊以自慰了。

在编写本书过程中，得到了国家民委、《中国烹饪》杂志社、《中国食品》杂志社、中央民族学院院刊编辑部和中国商业报社摄影记者王越等同志的大力支持，并承蒙老舍夫人胡絮青不辞下就，为书名挥毫提笔，在此仅致以衷心的感谢。

由于时间仓促，水平有限，又是初学者、探索者，书中内容粗漏，文采不足，殷切盼望行家、广大读者赐教。

李东印

1988年2月

目 录

前言

东北地区

蒙古族	(3)
鄂温克族	(17)
鄂伦春族	(25)
赫哲族	(32)
达斡尔族	(41)
朝鲜族	(48)
满族	(62)

西北地区

回族	(71)
维吾尔族	(91)
哈萨克族	(105)
土族	(111)
裕固族	(115)
东乡族	(118)
乌孜别克族	(121)

西南地区

藏族	(127)
侗族	(146)
苗族	(169)
傣族	(195)
哈尼族	(213)
白族	(229)
布依族	(243)
彝族	(251)
普米族	(259)
景颇族	(264)
傈僳族	(270)
基诺族	(274)
拉祜族	(279)
独龙族	(284)
佤族	(289)
纳西族	(295)
水族	(297)
仡佬族	(302)
怒族	(306)
布朗族	(311)
珞巴族	(317)
门巴族	(320)
苦聪人	(323)
羌族	(328)

中南地区

壮族	(333)
土家族	(343)
黎族	(361)
仫佬族	(369)
瑶族	(371)
高山族	(378)

东 北 地 区

蒙古族



蒙古族主要居住在内蒙古自治区、辽宁、吉林、青海、新疆、河北等省区。约有340万人（1982年）。自古以来，善良、好客、勤劳、勇敢的蒙古族同胞就过着“逐水草而居”的游牧生活。因此，牧民的饮食习惯，与草原畜牧业有着密切关系。蒙古族人民的食物一直以牛、羊肉、乳、茶为主。尽管现在他们的饮食结构发生了一定的变化，但基本上仍然沿袭着独特的民族习惯。

红食与白食

红食，蒙古族人民把肉类食品叫红食，它是蒙古族人民的主要食物。红食的主要原料是牛肉、羊肉，其次是驼肉，马肉很少吃，几乎不吃。他们的吃法独特。以羊肉为例，他们能用羊肉做出多种具有民族风味的菜肴。如全羊席、清水煮全羊、烤全羊、拔丝羊尾、烤羊腿等。

白食，蒙古族把奶食品叫白食。在招待客人时，好客的蒙古族常常先敬献白食，让客人品尝；逢年过节，在喜庆的宴席上，主人一定端出一盘盘雪白的奶皮子和奶豆腐招待客人。白食意味着洁白、纯净。

白食分为食品和饮料两种。奶制食品名目很多，有奶皮子、奶豆腐、酸奶豆腐、奶酪、奶油、奶酒等几十种。奶制食品的原料以牛奶为主，辅之以羊奶和驼奶。以养羊或养驼为主的地区，则以羊奶和驼奶为主。马奶只能做酸奶或酿制马奶酒。奶饮料有鲜奶、酸牛奶、酸马奶、马奶酒等。其中的奶油、奶皮子、马奶酒，古代被誉为“塞北三珍”，可谓历史悠久，名著古今。

全羊席

在塞外，一望无垠的大草原上，谁都知道全羊席是具有特殊

风味的宴席。它有一百多年的历史，是蒙古族同胞款待上宾而举行的风味宴，烹饪大师用羊的不同部位，可制作出一百多种风味各异的菜。大师们颇具匠心，技术高超，且能化废为宝。以羊为例，羊的任何一个部位，在外行人看来似乎是没有用的东西，可是经他们之手，便可烹成佳肴。食之，令人赞不绝口。这全羊席的一百多种菜，分别采用烧、蒸、焖、烤、炒等制做方法，做出的各种菜形色各异，味道不一。除久享盛誉的“烤羊背”、“焦边羊”、“炸羊尾”之外，还有爆菜类的“油爆八鲜丁”，溜菜类的“松鼠里脊”，炒菜类的“抓炒焦嫩肝”，烩菜类的“曲花肚领”等。这些菜不能一一介绍，只能把其中具有特色的菜介绍几个。

在塞外大师傅的手中，羊身上许多下脚料，都可变成色香味形具全的美味佳肴。如羊的眼睛，一般人是吃它的，但一经技术高超的师傅之手，就成了外焦里嫩的名肴“玉珠灯”。羊蹄，被人视为弃物，大师傅一过手，却成了名菜“红烧千里掌”。其做法，并不十分复杂，先将油放入锅里，烧热，用混合好的料酒、姜水、高汤等炆锅，然后将切成片的羊蹄肉放入锅中，煮成半成熟捞出沥干，再将其投入热油锅炸至金黄色时，捞出倒入原汤里，加入炸好的葱段勾芡，淋上明油即可出锅就餐。

“蜜汁珊瑚串”是全羊席上的一道甜菜。它是用羊的小肠做的。具体做法是：先将洗净的小肠一头用线捆好，再用鸡蛋和淀粉拌好的肉馅灌入肠内，灌好一节，结一个扣，灌好之后，下凉水锅，用微火煮熟，取出，外涂食用色素，在结扣处切断，放入糖水锅中煨到汁浓，淋明油即成。这道菜色艳并带有光亮，吃起来香甜可口。

“金钱鹅蛋”是用羊苦胆做的。其做法是：先将苦胆汁挤出，用醋和明矾反复揉搓，再用清水冲洗干净，用开水焯一下捞出，胆皮外涂上红色食用色素，将调好的鹅蛋液，味精和盐灌入

胆皮里，放到盘里，置笼上，用文火蒸，待蛋液稍凝，将切好的萝卜条插入胆里，继续蒸，熟后取出即成。

清水煮全羊

清水煮全羊是蒙古族人民在庆祝重大节日、喜庆之日或款待尊贵客人时的一种传统佳肴。做清水煮全羊的原料，必须用二三年的绵羊，或者用当年产的羔羊。羊被宰杀后，清除内脏，割下不带蹄子的四肢、腰臀部、尾巴和去掉下颌的头，放置两小时，待其控出血水和凉透，然后用刀从里边将各关节卸开，肉厚的地方也要用刀划开。这样，才能煮得均匀，食用起来也方便。但是，表面的肉一定要连着，从外表看是整体。羊头上的毛要先用火烧，后用清水洗净，别的肉一律不洗，若确实有脏的地方，用刀刮净就可以了。烹制时将肉放到锅里，注入凉水，用文火慢慢地煮。水开后，把血沫撇掉，不加任何作料，继续煮。

煮肉时必须掌握好火候，火轻了肉生，火过旺了肉硬，煮烂了没有滋味，肉要煮到最厚的地方划开时稍显红色为宜。火候恰当，煮出的肉又嫩又香，才具有草原羊肉的清香味。

煮好的肉出锅后，去掉肉膘、筋头，把四肢按原来的部位放在长方形端盘里，上边放腰臀部，胸腔骨肉放在左边，最上面放羊头，头朝前，尾向后，羊头上再放一块奶酪，以示对客人的尊重。盘边放一把蒙古刀，以备主宾吃肉时使用。这就是“清水煮全羊”。

吃清水煮全羊时，一般没有其他的菜，就是一大盘肉。肉盘子放到桌子上时，羊头朝主人，羊尾朝外，主人拿起刀，按一定的顺序，首先从肥羊尾上部割几块肉放在羊头上，施礼说：“请尊贵的客人食用”。这时，主人再从羊头上拿几块肉，用大拇指和中指蘸一蘸羊头，举起手指轻轻弹上去，表示祭祖。然后主人