

中国民族(十)

Zhong Guo Min Zu (Shi)

孙运来 主编 张克 崔博华 副主编

伟大的中华民族
Wei Da De Zhong Hua Min Zu



吉林出版集团 吉林文史出版社



孙运来 / 主编

张克 / 崔博华 / 副主编

李青华 / 戚娜 / 编著

中国民族(十)



吉林出版集团 / 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国民族.10 / 孙运来主编.—长春:吉林文史出版社,2013.4

ISBN 978-7-5472-1573-9

I. ①中… II. ①孙… III. ①中华民族—概况
IV. ①K28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071239 号

书 名 中国民族(十)

主 编 孙运来
副 主 编 张 克 崔博华
责任编辑 崔博华
装帧设计 DAS 工作室
出版发行 吉林出版集团 吉林文史出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编:130021
网 址 www.jlws.com.cn
印 刷 三河市同力印刷装订厂
开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 13
字 数 250 千
版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5472-1573-9
定 价 26.00 元

序 言

民族的复兴离不开文化的繁荣，文化的繁荣离不开对既有文化传统的继承和普及。该书就是基于对中国文化传统的继承和普及而策划的。我们想通过这套图书把具有悠久历史和灿烂辉煌的中国文化展示出来，让具有初中以上文化水平的读者能够全面深入地了解中国的历史和文化，为我们今天振兴民族文化，创新当代文明树立自信心和责任感。

其实，中国文化与世界其他各民族的文化一样，都是一个庞大而复杂的“综合体”，是一种长期积淀的文明结晶。就像手心和手背一样，我们今天想要的和不想要的都交融在一起。我们想通过这套书，把那些文化中的闪光点凸现出来，为今天的社会主义精神文明建设提供有价值的营养。做好对传统文化的扬弃是每一个发展中的民族首先要正视的一个课题，我们希望这套文库能在这方面有所作为。

在这套以知识点为话题的图书中，我们力争做到图文并茂，介绍全面，语言通俗，雅俗共赏。让它可读、可赏、可藏、可赠。吉林文史出版社做书的准则是“使人崇高，使人聪明”，这也是我们做这套书所遵循的。做得不足之处，也请读者批评指正。

编 者

2014年2月

目 录



一、裕固族	/ 1
二、保安族	/ 45
三、京 族	/ 85
四、塔塔尔族	/ 127
五、独龙族	/ 165



裕 固 族

在甘肃河西走廊巍峨的祁连雪山脚下、美丽的祁连山草原上，居住着一个只有1万多人口的民族——裕固族。裕固族是甘肃特有的少数民族，他们世代居住在甘肃张掖南部的肃南裕固族自治县。裕固族是一个游牧民族，在祁连山的高原草场逐水草而居。这里的人生，既真实又超然，这里的人生，既世俗又充满诗情画意。这是一方没有被现代工业污染的净土，这是一个充满浓浓情意的伊甸园。



一、美丽动人的民族传说

美丽的祁连山深处，雪峰逶迤，牧草青青，圣洁的雪湖，欢腾的牛羊，自由清新的空气，一顶顶裕固人帐篷里，热气腾腾，奶茶飘香，牧人歌唱着、欢乐着、忧伤着、向往着，一代一代生活着。这里的人生，既真实又超然；这里的人生，既世俗又充满诗情画意。这是一方留存着淳朴习俗的净土，这是一个充满浓浓情意的伊甸园。

裕固族有很多美丽动人的民族传说。



躺在这片草地上，享受着无边大草原的呵护。任旷远的长风穿越身体，不安的灵魂就会渐渐平静……在平静中享受一种慰藉，在平静中享受一种祥和，在平静中享受一种温暖……

很久很久以前，大海中形成了天地，最初天地在一个金蛙身上，金蛙降临宇宙，天地共有三十三层，三十层已经稳定，还有三层没有稳定，天地间一片浑浊。八十八根金柱子的须弥山，八十四根稳定了，四根还没有稳定。请教了罗尔格特勒旦巴神和拉义俄毛布加布绒汗。拉义俄毛布加布绒汗的天空上，看不见云彩飘浮，大地得不到雨水滋润。又请教了鲁布桑汗。鲁布桑汗的大地上一片荒凉，没有牧草树木和群山。请教了具增加恩白汗，说是天和地需要结亲。

两家怎样才能结亲？要去印度请来高深经典。可汗的四个使者去了印度，请来了高深的经典，从此以后各事顺利。后来，又为拉义俄毛布加布绒汗的太子和鲁布桑汗的哈敦准备婚宴，索要的嫁妆和礼品非常多。又去请教拉义俄毛布加布绒汗。他说可汗要和诺彦结亲，诺彦要和百姓结亲，这样又降低了彩礼的标准。



请来了太阳的夫人，带来了金色阳光；请来了月亮的夫人，带来了银色月光；请来了八万宾客、八千侍者，举行了盛大的婚礼。说沙特是这样唱的，两亲家像白色山峰一样永恒地和睦相处，像白狮子的青鬃一样茁壮成长，像白云一样旺盛壮大。

就这样，一则美丽的神话传说，孕育了一朵奇葩——一个伟大的民族。

她就是居住在巍峨的祁连雪山脚下、美丽的祁连山草原上，只有1万多人口的民族——裕固族。

裕固族是中华民族成员中人口较少的一个民族。在甘肃省的1.1万多裕固族中，约80%聚居在甘肃肃南裕固族自治县，其余大部分聚居在酒泉县的黄泥堡裕固族乡，一小部分散居于张掖、高台、兰州等地。在肃南裕固族自治县，裕固族又集中于西部的明花区、中部的大河区和康乐区，以及东部的皇城区。

裕固族源于唐代游牧在鄂尔浑河流域的回纥。在9世纪中叶，一部分迁徙到今甘肃河西走廊的敦煌、张掖、武威一带，史称河西回纥。他们与邻近各族交往相处，逐渐形成一个单一民族。裕固族自称“尧乎尔”。据史籍记载，宋代裕固族先民被称为“黄头回纥”，元称“撒里畏吾”，明称“撒里畏兀”，清称“锡喇伟古尔”。

裕固族现使用三种语言，一种是西部裕固语（尧乎尔语），主要分布在肃南裕固族自治县西部，属阿尔泰语系突厥语族；一种是东部裕固语（恩格尔语），主要分布在肃南裕固族自治县东部，属阿尔泰语系蒙古语族；再一种是汉语。裕固族没有本民族的文字，汉字、汉语是裕固族共同交际的工具。裕固族主要从事畜牧业。信奉喇嘛教，在风俗习惯上近似藏族。

裕固族的祖先究竟是谁呢？她到底有着怎样神秘的历史呢？让我们来寻根溯源。

公元前3世纪的丁零、4世纪的铁勒和居住在色楞格河和鄂尔浑河流域的回纥是裕固族的祖先。回纥是东部铁勒（亦称狄历、敕勒、高车）的六大部之一。

裕固族自称“尧乎尔”，一般认为这一名称与历史上的“黄头回纥”和“撒里畏





兀”有密切关系。“黄头回纥”是宋朝初期出现于塔里木盆地东南部的回纥分支。元初，在黄头回纥居住的地区，又出现“撒里畏兀”的族名。现在公认元朝的撒里畏兀就是宋朝的黄头回纥。

元朝蒙古人征服撒里畏兀后，在其地设立官府，进行统治。元朝崩溃，河西走廊又归明朝管辖。明朝十分重视边境的稳定，仍然任用元朝的降将镇守边疆。封撒里畏吾地区的元将卜烟帖木儿为安定王，并在撒里畏吾地区设置具有军事性质的行政单位：安定、阿端、曲先三卫，加上敦

煌东南部的罕东卫，合称“远番四卫”，统归西宁卫管辖。

15世纪中叶，各卫之间不断发生战争，特别是吐鲁番日益强大以后，频繁侵扰各卫，关外各卫相继崩溃，纷纷要求向关内迁徙。

16世纪初，撒里畏吾人开始东迁。入关以后，裕固族又被称为“黄番”。清朝康熙年间，被划分为七族，即：大头目家、杨哥家、五格家、八格家、罗儿家、亚拉格家、贺郎格家。大头目被封为“七族黄番总管”，赐以黄马褂和红顶蓝翎子帽。

肃南裕固族自治县地处河西走廊中部的祁连山北麓，东西长约500公里，南北宽约250公里；于东经97.50度—100.95度、北纬38.22度—39.85度之间。总面积2万多平方公里，平均海拔高度2700米左右。在这里居住了裕固族人的大部分。境内有被古人称为天山的祁连山，它不仅是河西走廊的天然屏障，也是祖国的宝山之一，被誉为“聚宝盆”，蕴藏着丰富的矿产资源。境内出产的大黄个大质优，远销欧洲，享誉世界。

肃南裕固族地区有众多的名胜古迹，其中较为著名的如下：

马蹄寺石窟群：

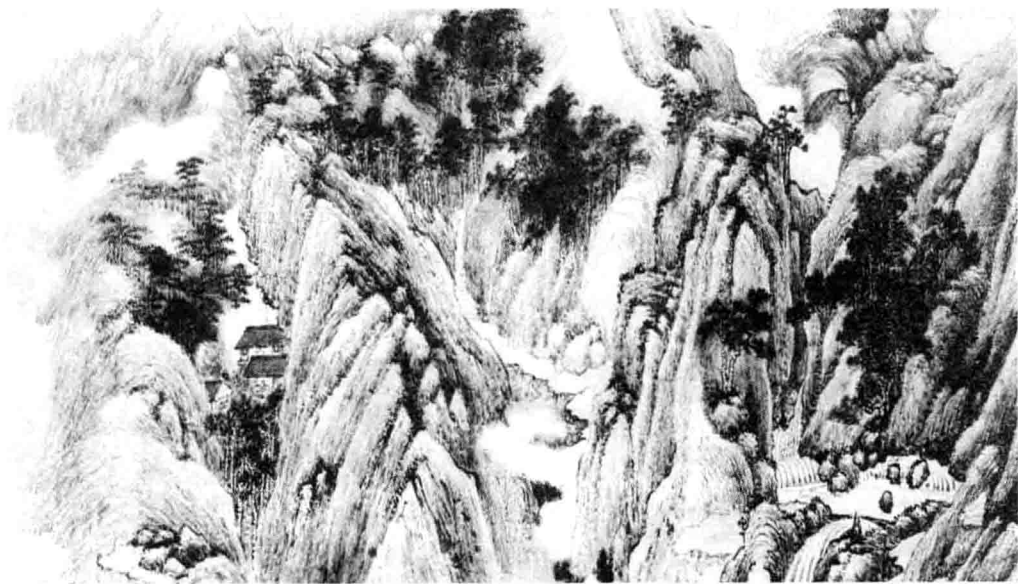
位于甘肃肃南裕固族自治县城东临松山下，马蹄河西岸。这里依山傍水，松林茂盛，风景秀丽，气候宜人，是避暑胜地。石窟群凿于悬崖峭壁之间，包括马蹄南寺、北寺、金塔寺、上中下观音寺和千佛洞等七处。每个石窟自一至



十余龕不等，相互间的距离近的两公里，远的五公里。窟前多有寺院建筑，窟口大半有后代建筑的窟檐，远望层楼复阁，十分壮观。马蹄寺是因第九窟内有一马蹄印，传为神马所踏，因而得名。明永乐十四年（1416年）赐名“普光寺”。寺内存有马鞍一副、龙袍一件，系清皇帝所赐之物。现存窟龕、壁画、造像均为唐代以后的遗存。北寺、金塔寺保存较好。金塔寺的泥塑飞天，栩栩如生、立体感强烈，为其他石窟所不见，别具一格。

文殊山石窟：

位于甘肃肃南裕固族自治县西北部。因传说文殊菩萨曾在这里显圣而得名。这里林壑优美，峰峦叠嶂，喷泉突兀，流水潺潺，风景秀丽，气候宜人。文殊寺，从北朝到清代，历代都在山上开凿石窟，洞窟大多分布在前后两山崖壁上，现存窟龕十余个，多已残破。千佛洞、万佛洞两窟较为完整，相距100米，均属早期北魏“支提”窟。千佛洞开凿于崖壁斗腰。窟口高1.68米，深3.82米，宽3.94米，窟内高3.64米。平面呈方形，中心柱直通洞顶，宽2米，基坛以上每面分两层佛龕。壁画系北魏时期作品，由于保存较好，色彩艳丽如新。万佛洞在千佛洞附近，比千佛洞大，平面近方形。塑像虽经后代重修，作品尚保持早期塑期艺术风格。壁画色彩艳丽，风格典雅。





二、独具特色的游牧居所

裕固族是一个游牧民族，在历史上曾主要以帐篷为家，随水草迁徙。到 20 世纪中期，除居住在河西走廊的少部分裕固族外，其余大部分裕固族牧民都仍然以帐篷为主要居住场所。裕固族牧民所居住的帐篷在外形上与藏族牧民的帐篷有较多的相似之处。用驼牛毛织物制作而成，其特点是遇水后密而不漏，所以不怕雨雪；阳光暴晒时容易透气，所以凉爽宜人。现在，在当地各旅游景区，帐篷已成为富有民族特色的旅游接待处。

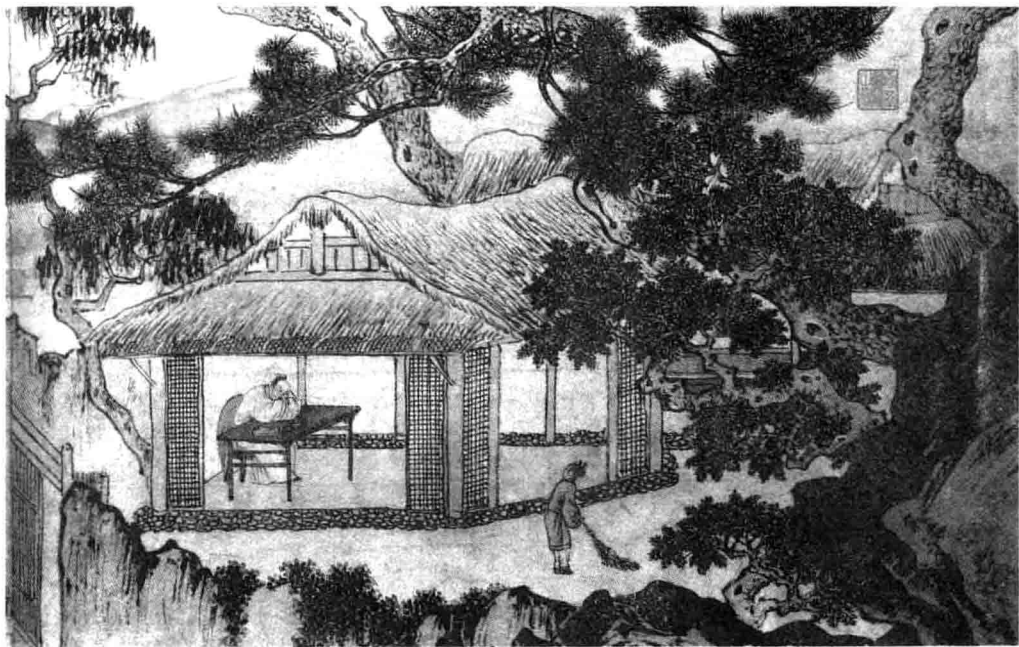
裕固族的帐篷过去多为圆锥形，现方形居多。扎立帐篷，应该选择避风向阳的地点，根据山形和水路来确定坐向，多坐北朝南，也可朝西或朝东，忌讳的是帐篷门朝向北方。裕固族牧民居住的方形帐房用 6 根或 9 根木杆支撑，周围用褐毡搭盖而成，别具特色。这种帐篷是用耗牛毛编织的毛毡做成的。一般长约 5 米、宽 3 米、高 2 米，四周用牛毛绳拉紧固定。坐在帐篷里似乎能看见星星点点的天空，帐篷内左侧是用原木搭成的贴地板床，大约占帐篷的一半，上面铺着厚厚的毛毡，这是全家人安睡、谈天、用餐之处，也是会客厅。帐篷





的右侧就是厨房。他们烧的是干牛粪，这种燃料火力很大，既没有什么怪味，也没有那种呛人的浓烟。

现在，裕固族地区的民居建筑，在风格和类型上，由于受到周围汉民族文化较大的影响，从建材的选择到结构样式，基本上与邻近汉族地区相同。但各户人家一般都相距一两千米甚至几十千米。故在院落布局上有一定的民族特点，如堂屋多为东向且两侧多有厢房，院门一般也向东开。在紧靠院落的两侧又有畜圈（包括有篷和无篷的羊圈、牛圈）、草圈（用来储备冬季饲草）等。





三、渐出传统的运输工具

裕固族传统的交通运输工具有马、骆驼、牦牛、驴和骡子。

骆驼被誉为“沙漠之舟”，生活在河西走廊的裕固人主要以骆驼为运输工具，作为一个在著名的丝绸之路上诞生的民族，裕固族的先民曾在这条东西向的交通要道上做出了重大贡献，直到近代社会，驼队运输也仍然是当地裕固人谋生的一个重要手段。

马匹是各地裕固族牧民放牧和日常生活中最主要的交通工具。在山区，被誉为“高原之舟”的牦牛是最主要的运输工具。牦牛是青藏高原特有的牲畜种类，耐力强，善于跋山涉水。在1970年以前，牦牛仍然是当地主要物资运输工具。

在社会飞速发展的今天，传统的交通工具如今已经失去了它们原来的重要作用。摩托车已经取代了马匹而成为放牧的工具，摩托车、越野车等现代交通工具的使用，正在悄悄改变着裕固人的游牧方式和生活方式。



四、丰富多彩的传统饮食

裕固族人民的饮食，牧区以牛羊肉、酥油、乳制品、糌粑为主，农区以粮食、蔬菜为主。裕固族用羊肉制作各种菜肴，其中较有代表性的是肉肠和支果干。肉肠是将羊脖子上的肉与里脊肉切碎，拌上盐和调味品、熟面，装进羊肚肠里煮熟；支果干是把羊肝、肺等内脏切碎拌以炒面、葱、蒜等用肚油卷成卷，煮熟。食用时将肉肠和支果干切成薄片，蘸上蒜、醋，是下酒不可缺少的小菜。

奶和茶在裕固族人民日常生活中占有十分重要的位置，民间有一日三茶一饭或两茶一饭的习惯，每天早晨起床后，一般都先将净水或刚开锅的茶舀一勺洒在帐篷周围，意味着新的一天已经开始，然后调入酥油、食盐和鲜奶反复搅动后即可饮用。如果再加上酥油、奶皮、曲拉（奶疙瘩）、炒面、红枣或沙枣就可当早点了。中午也要喝茶，有的人家就炒面，有的人家就烫面或烙饼，算做午餐。下午还是喝茶，在茶内加酥油和奶或吃稠奶（酸奶）。到了晚上，待一切劳动结束后，才开始正式吃饭。晚上吃的饭一般以米面为主，有米饭、面条、面片等。

裕固族平时喜食牛、羊肉，通常把牛、羊肉做成手抓肉、全羊、牛羊背子（即把完整的牛、羊臀尖带骨煮熟上桌）、焖羊肉、羊肉干、牛羊杂碎汤等。除牛、羊肉外，也食猪肉、也做炒菜。食用牛、羊时常佐以大蒜、香醋等。一般不食骆驼肉、鸡鸭肉、鱼肉。

由于自然条件限制，牧民平时很少吃到新鲜蔬菜，只能采集些野葱、沙葱、野蒜、野韭菜和地卷皮（也叫地耳）等野菜。秋季草原上到处都有鲜蘑，所以





鲜蘑是入秋后常食的菜。

裕固族的奶食品主要用牦牛、黄牛、羊奶为主制作，有甜奶、酸奶、奶皮子、酥油和曲拉。裕固族还喜欢在大米饭里、粥里加些蕨麻、葡萄干、红枣，拌上白糖和酥油，或在小米、黄米饭内加些羊肉丁、酸奶，作为主食。裕固族平时还喜将面粉做成

面片、炸油饼、包子等，最拿手的是吃水饺，到了冬天，家家都要做许多饺子，然后冻起来，现吃现煮，有的人家甚至一直可以存到春天大忙时再吃。当然现在的饮食已经非常丰富了。过去主要还有：

羊肉小米饭：

把肥羊肉切成块下锅，待羊肉煮熟时放入食盐、花椒粉，然后把洗净的小米下锅，和肉汤一起煮，一直煮得汤干米烂，用勺子在锅里搅。这种米饭做起来省事，吃起来味香可口。

黄米干饭：

把黄米洗净下锅，煮得米刚张口，立即把米捞出。将锅内的米汤舀掉，再把米倒入锅内，淋一些清油，慢火焖。米饭焖好后，米粒是一颗颗的，盛到碗里后，浇上酸奶吃。裕固族牧民在秋季大忙季节，常吃黄米干饭，吃了耐饥耐渴。

沙米稠饭：

沙米是一种沙生植物，逢雨水多的年份，沙米就长得十分繁茂。到了秋季，牧民成群结伙到沙漠里打沙米。沙米粒比小米小，呈红棕色，米粒椭圆状。把沙米打回来以后，用簸箕簸扬干净，再用水淘净下锅，锅里同时下些切碎的羊肉，用火煮，待米肉煮烂，饭就变稠，称为沙米稠饭，味道十分鲜美。把沙米磨成面粉，内卷葱花，蒸成沙米面卷子，是一种难得的美食，味美耐饥。

锁阳饼：

锁阳生长在原亚拉格家、贺郎格家部落的明花区一带，地处巴丹吉林沙漠的边缘。锁阳是一种沙生植物，属寄生草本，茎圆柱状，暗红色，肉质，内含



丰富淀粉，可供食用，并有固精壮阳、补益之药用价值。

当地的裕固族牧民，从沙漠中挖出锁阳，驮回家，用木板刮去锁阳皮，里面是白色肉质。锁阳并不都能食用，有些很甜，有些苦涩。把刮净皮的锁阳放入笼内上锅蒸，蒸熟后拿下手捏烂，内掺面粉揉搓均匀，可炸成油饼，也可烙成烙饼。锁阳饼绵软爽口，味道香甜。每逢冬春季节，牧民边放牧边刨锁阳，可拿回家食用，也可卖给国家药用。

烧巴股：

裕固族的烧巴股也叫烧禾。是下午做揪面片饭时，多和一些面，晚饭后，把剩余的面团用手拍成面饼，然后放一点酥油，在面饼的中间开一个洞，捏成面圈，埋入做饭用过的灰中烧，烧熟后取出吹掉灰，即是第二天放牧人员的午饭。放牧者早上出牧，晚上回来，带上烧巴股在放牧的山上吃。实际是一种制作方便的干粮。

酸奶米汤：

裕固族把打酥油剩下的奶子称酸奶。夏日炎炎的时候，熬一锅小米汤，待米汤晾温时加入酸奶，饮用解暑败火又止渴，喝时略带酸味，舒适爽口。牧人放牧或干重活，又累又渴，喝上一顿酸奶米汤，那真是舒服极了。有时把酸奶加入面条饭内，也别有风味。

脂裹干：

宰羊时用一净盆，内放一把食盐，接羊血。把羊肝、肺、心脏扒出后，剁成肉末，加入姜粉、花椒面，放入羊血内，拌上葱、蒜、炒面。把羊护腹油，也叫蒙肚油整块取下，在面板上拉开铺平。把剁好的血肉浆用手抓在蒙肚油的上边，放成长条状用脂油卷住，多余的部分用刀切下，拿白线缠裹两头和全身，剩余的如法制做。全部卷完扎好后，摆放在笼屉上蒸，蒸熟即可。蒸熟的脂裹干变硬不会散开，把缠裹的白线取





掉，切成二三寸长的段，盛盘上桌，蘸上醋蒜吃，别有风味。脂裹干放冷后切成薄片，锅内放油煎热，美味可口。

肉肠：

宰羊剖腹后，把羊肥肠取出。羊肥肠粗而且有不少脂肪。用水把肠子冲洗干净，然后从羊腹腔靠脊骨两侧，用刀割下两条脆嫩的里脊肉，再割下脖子上的肉，掺进葱、蒜、姜粉、花椒面、食盐面，剁成肉馅，剁好后撒上一些炒面，装填进肥肠里。装时把肠子一头扎住，装好后有脂肪的一面就随肉馅翻到里面，原来里面的就翻到了外面，用清水再次冲洗后下锅煮。煮熟后捞出，切成约三寸长的段，盛盘上桌。在捣好的蒜泥里加上醋，用手拿肠

蘸着吃，味道十分鲜美。其实，肉肠做好了要比羊肉还香。

手抓肉：

手抓羊肉是裕固族待客的上好食品。

家里来了客人，主人从羊群里挑一只膘肥的羊宰掉。如果客人不多，就卸下四条腿做饭用，其余部分用刀按照关节部位一块块卸开，肋骨一根根分开，腰脊骨、后髌骨，羊胸、脖子都取成小块。裕固族宰羊卸肉不用斧子剁，用斧子剁的肉碎骨头渣子多，会给吃肉的人造成麻烦，别人也会笑话宰羊者不是好牧人。肉卸好后冷水下锅，切忌热水中下肉，热水煮肉肉是红色。待锅开后用勺子撇掉血沫，下适量的姜片、花椒、食盐、辣皮。肉刚熟即可出锅，这种肉叫开锅肉，吃时肉脆嫩。如果过了火候肉变老，非得煮烂再吃。冷水里下肉，把肉中的血慢慢煮出，撇掉血沫，肉新鲜亮净。开锅肉不但脆嫩，且味道鲜美。尤其是羊肋骨、胸叉肥而不腻，主人会把这些最好吃的肉让给客人。主人要上肉时，在桌上放几把腰刀，供客人吃肉使用。裕固族有“杀生害命，骨头啃净”的谚语。意为要珍惜牧人的劳动成果，所以都讲究把骨头上的肉吃净。一般人家都备有大蒜，在吃肉时同食大蒜，肉味会更鲜美。在吃肉之前主人备盆净水让客人洗手，或送上一条湿毛巾让客人擦手，因为肉是大块的，只能用手抓着吃，故名手抓肉。大块吃肉，大碗喝酒，不但体现了裕固族的大方好客，同时