

中国民族(四)

Zhong Guo Min Zu (Si)

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

014031732

K28
41
V4

中国民族(四)



孙运来、主编

张克 崔博华、副主编

李珊珊 李咏梅、编著



吉林出版集团—吉林文史出版社



北航

C1720272

K28
41
V4

图书在版编目(CIP)数据

中国民族.4 / 孙运来主编.—长春: 吉林文史出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5472-1567-8

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 071249 号

书 名 中国民族(四)

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	12.5
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 978-7-5472-1567-8
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、哈萨克族	/ 1
二、傣 族	/ 39
三、黎 族	/ 79
四、傈僳族	/ 119
五、佤 族	/ 157



哈萨克族

在中国新疆天山及伊犁河谷一带的大草原上，居住着一个勤劳善良的古老民族——哈萨克族。哈萨克族是一个热情、好客、重礼仪的民族。人们相见，都要互致“全家平安”“牲畜平安”等问候语。对前来拜访和投宿的客人，不论相识与否，都会热情款待。哈萨克族还有许多特别的生活习俗以及一些十分有趣的活动。如叼羊、赛马、姑娘追等传统的马上体育活动。



一、展翅腾飞的天鹅民族

在中国西北部广博而美丽的新疆维吾尔大草原上，居住着一个勤劳善良的古老民族——哈萨克族。她是中国五十六个民族大家庭的一员，有着悠久的历史



文化。哈萨克族人口主要分布于新疆维吾尔自治区伊犁哈萨克自治州、木垒哈萨克自治县以及巴里坤哈萨克自治县。还有少数人口分布于甘肃省阿克赛哈萨克族自治县和青海省海西蒙古族藏族哈萨克族自治州。第五次全国人口普查公布，我国的哈萨克族人口总数为

1250458 人。

哈萨克族历史悠久，族称最早见于 15 世纪中叶，一直沿用至今。根据民间传说，“哈萨克”意为“战士”或者“白色天鹅”。关于这“天鹅”之意还有一个美丽动人的传说。哈萨克族的主要聚居地位于新疆北部。四周环绕着天山、阿尔泰山和塔尔巴哈台山等，居于中心的是准噶尔盆地和伊犁盆地。伊犁河、特克斯河、额尔齐斯河、额敏河和乌伦古河等河流在此纵横交错，零星点缀着许多高原湖泊。在山水的怀抱中，哈萨克族聚居地的气候便冬季寒冷，夏季凉爽，温差分明。准噶尔盆地和伊犁盆地周围的群山，被哈萨克族人视为优良的夏牧场；河流两岸的山谷和丘陵，被当做浑然天成的冬牧场。绝大多数的哈萨克族人民世代在这个优美舒适的地方从事畜牧业，还有少数人兼事农耕。而在聚居人数最多的伊犁地区，不但出产名贵的伊犁马，还是新疆细羊毛、阿尔泰大尾羊的主要产地。目前还有许多族民善刺绣，绣品已出口到日本等几十个国家和地区。

哈萨克族人民拥有自己的语言和文字，其语言属于阿尔泰语系突厥族语。曾使用过“突厥文”“回鹘文”等文字。现使用以阿拉伯字母为基础的哈萨克



文。他们信奉伊斯兰教，文化艺术异常灿烂。民间还广泛流传着许多古老的诗歌、故事、格言和谚语等。“阿肯”就是民间文化的传播者和演唱者。另外，哈萨克族舞蹈大都轻盈欢快，民族乐器“冬不拉”可以弹奏出多种优美曲调。

关于哈萨克族的民族起源，流传着一个有关白天鹅的美丽故事：传说在远古时候，有一位名叫卡勒恰哈德尔的首领，深受人们的拥护和爱戴。后来，在一次战争中失利，部众四散，他身负重伤，独自一人在杳无人烟的戈壁上行走。当时正值炎热的夏季，戈壁滩上犹如火炉一般。重伤和饥渴严重威胁着他的生命，终因支撑不住而倒在了戈壁滩上。这时候，天上飞来一只白色的雌天鹅。它急忙给卡勒恰哈德尔几滴口涎，然后把他引领到湖边。卡勒恰哈德尔喝了水，似乎重伤痊愈。顷刻间，这只白色的雌天鹅就变成了一位美丽的少女，于是两人结为夫妇。婚后不久“天鹅少女”生下一个男孩，取名哈萨克，即“白天鹅”之意。后来，哈萨克生下了三个儿子，长子名叫别克阿尔斯，次子名叫阿克阿尔斯，三子名叫江阿尔斯。他们的后裔分别衍变成为哈萨克族的大、中、小玉兹（地域性的部落联盟）；由于三个玉兹都是“哈萨克”的后裔，所以大、中、小玉兹的人们便以“哈萨克”作为自己的民族名称。因此哈萨克族人们自古就把天鹅视为圣鸟而加以崇拜，并禁止捕杀。他们喜爱天鹅的温驯、洁白的羽毛以及优美的体态，而少女们则常常把它作为爱情坚贞纯洁的象征。

“白天鹅”的古老传说美丽且触动人心，但这只是民间流传的有关族源的传说，是善良的哈萨克族人民对本民族美好的祝福和深厚民族感情的体现。除了这一起源说法之外，在我国史书中也有大量关于哈萨克族起源历史的记载。自公元前 119 年西汉的张骞出使乌孙起，此后的五百余年，今居住在伊犁河谷及伊塞克湖周边地带的居民是以乌孙人为主体的，其中也包括先于乌孙居住在这里的部分塞种和月氏，他们是哈萨克人的先世。早在汉武帝时期，通过汉朝细君、解忧公主和女官冯嫫与乌孙昆莫（王号）、大将的联姻，乌孙与汉朝就建立了联盟和隶属的关系。到了 6 世纪中期时，在阿尔泰山游牧的突厥人便建立了突厥汗国，因此“乌孙”故地的居民又增添了突





厥成分。继乌孙、突厥之后哈萨克族的先民还和陆续迁到哈萨克族居住地方的许多游牧部落或半游牧部落互相融合，如：10-12 世纪建立喀喇（哈拉）汗国（即黑汗王朝）的回鹘和葛逻禄人，12 世纪时建立西辽（黑契丹）的契丹人，12 世纪末和 13 世纪蒙古兴起时的克烈、乃蛮、钦察以及察合台汗国的蒙古人等。这些情况不仅在我国史籍中有据可考，而且也被哈萨克许多部落的名称所证实。直到现代，哈萨克族中间仍然保留着乌孙、克烈、乃蛮等部落名称，这足以说明哈萨克族是我国源远流长的古老民族。

13 世纪初，成吉思汗率领大军西征，乌孙、克烈、乃蛮等部落也被迫西迁。蒙古帝国的钦察汗国、察哈台汗国和窝阔台汗国各有部分地区是哈萨克人的牧地。15 世纪 60 年代，锡尔河下游的部分哈萨克牧民在吉来和扎尼别克的率领下返回故地，迁到巴尔喀什湖以南的楚河流域。由于他们反抗和摆脱乌孜别克汗的压迫统治而东迁，因此得名“哈萨克”，其意视为“避难者”或“脱离者”。此后他们还不断与南迁的乌孜别克族人和察合台汗国中从游牧转向定居的蒙古族人（杜格拉特部）融合，人口持续不断增加，牧地扩展到巴尔喀什湖西北广大的草原和以南的楚河、塔拉斯河流域，直到中亚的塔什干、安集延、撒马尔罕等地，逐渐形成了以“哈萨克”之名见称于世的新的民族共同体。从 16 世纪末期起，哈萨克族人及其分布地区已经分为三个“玉兹”（组成哈萨克族的三大部落联盟），即乌拉玉兹（大玉兹）、鄂尔图玉兹（中玉兹）和奇齐克玉兹（小玉兹），在清代的文献中则分别称为右部、左部和西部。其中以鄂尔图玉兹人口数量最多，力量最强大，氏族部落体系也保存的最为完整。我国的哈萨克族主要是乌拉玉兹和鄂尔图玉兹的部落。

清代初期，西部蒙古卫拉特四部之一的准噶尔（意为左翼）逐渐开始强盛起来。17 世纪 70 年代，准噶尔部噶尔丹便向南扩张至南疆和青海，向西进攻哈萨克和柯尔克孜，这再次迫使哈萨克族和柯尔克孜族人民离开原来的牧地。18 世纪初，哈萨克族和新疆各族人民展开了反抗准噶尔汗的艰苦斗争。1723



年，残暴的准噶尔封建贵族集团对这里的居民烧杀抢掠，无恶不作，哈萨克族遭遇了在其历史上被称为“大灾难”的年代。清政府派兵于 1755 年至 1757 年彻底平息了准噶尔贵族的叛乱势力，解除了哈萨克族人民来自准噶尔集团的威胁。此后不久，哈萨克族的大、中、小三玉兹便先后派遣使者上书清廷，表明归附清朝的愿望。部分哈萨克族人民也开始到阿尔泰、塔城以及伊犁地区放牧。清朝明文规定以伊犁、塔城、科布多、乌鲁木齐为贸易地点。每年的夏天和秋天，哈萨克族人民可以携带牲畜和各种畜牧产品到指定地点换取日常需要的布匹、绸缎、茶叶、大黄和粮食等物品。这对于进一步增强哈萨克族与祖国内地的经济、文化交流起了相当大的作用，与此同时促进了农业生产的发展，满足了人民生活的需要。

从 18 世纪中期起，沙皇俄国侵略中亚，吞食我国领土，逐步并吞哈萨克草原和中国伊犁将军所管辖的巴尔喀什湖以东、以南地区。19 世纪中后期，由于沙皇俄国的入侵，截断了哈萨克族中、小玉兹乃至大玉兹西部和祖国的联系，俄国哥萨克大量迁到哈萨克族地区，把哈萨克族人民赶向人畜难以生存的沙漠地带。1864 至 1883 年，沙俄政府强迫清廷签订了一系列不平等条约，并把“人随地归”的原则强加于《中俄勘分西北界约记》，这一举动遭到了边疆各族人民的强烈反对。蒙古、哈萨克、柯尔克孜等族人民除了表示“随地划归俄辖，虽死不从”的坚定立场外，还纷纷回归祖国，此后迁入中国境内的哈萨克族牧民还有很多，我国的哈萨克民族日渐壮大。

哈萨克族人民拥有本民族的语言和文字。由于他们生活在新疆这样一个多民族聚居地区，人口相对集中形成聚居的民族和世居民族就有 15 个，语言系属可分为阿尔泰语系、汉藏语系和印欧语系。哈萨克语属于阿尔泰语系突厥语族克普恰克语支，而且保留了丰富的古代突厥语词汇。古代哈萨克语与古代匈奴、乌孙、康居语言有非常紧密的联系。后来又从蒙古语、维吾尔语和汉语中吸收了许多词汇，逐渐形成现代哈萨克语。我国哈萨克族语言比较统一，方言差别很



小，一共有 9 个元音，24 个辅音，4 个双辅音。公元 6—8 世纪，哈萨克族使用过古突厥文，8 世纪之后又使用过回鹘文，之后又使用过察合台文。20 世纪初，哈萨克族改革了察合台文，形成了以阿拉伯字母为基础的现代哈萨克文，现在被称为哈萨克老文字，一直沿用至今。

此外，由于我国实施民族区域自治政策，在民族聚居地区先后成立了青海西蒙古族藏族哈萨克族自治州、甘肃阿克塞哈萨克族自治县、新疆木垒哈萨克族自治县、新疆巴里坤哈萨克自治县和新疆伊犁哈萨克自治州。这不仅大大促进了哈萨克族内部和哈萨克族地区各族人民的团结，并且使他们的生活安乐富足，社会经济持续稳定发展。





二、历经劫难的民族经济

许多世纪以来，哈萨克族人民一直从事畜牧业，是我国西北部地区进行畜牧业生产经营的少数民族之一，农业生产也占有一定比重。哈萨克族人民在长期从事畜牧业生产过程中积累了许多丰富的经验，但是由于封建制度的压迫，生产水平十分低下，生产技术也过于循规蹈矩，没有改进。由于哈萨克族的畜牧业生产以游牧为主，严冬和初春的风雪中常常造成牲畜的大量死亡，游牧生活对兽疫和其他自然灾害更加无力抵御。

生产力水平的低下，导致手工业一直没有从畜牧业中分离出来，因此哈萨克族的手工业生产基本就是家庭手工业的性质。铁、木等手工业者都不是专业的工人，只能接受雇主的订货。制作酥油、乳食品和熟皮等劳动大都由妇女承担。虽然哈萨克族的畜牧业生产可以提供羊毛、皮张、活畜等畜产品，但是由于残酷的封建剥削，商品经济并没有充分发展起来。在哈萨克族牧区还存留物物交换模式，或者以羊作为等价物进行交换。贫苦的牧民所需要的粮食、布匹、器皿等各种手工业产品都只能拿牲畜在市场换取。有些地区的牧民进行交易还必须通过头人或是牧主，在奸商残酷盘剥的同时还要经受头人或者牧主的两重剥削。特别是在偏僻的阿勒泰地区，牧民用一张羊皮一般只能换二三两茶叶，可见当时不等价交换对牧民的严重剥削程度。

哈萨克族牧区牧民占有牲畜的情况突出地反映了贫富分化现象。少数大牧主拥有数以千万计的牛、羊、马等牲畜，而绝大多数穷苦的牧民只有难以维持生活日常开销的少数牲畜。哈萨克族的牧场形式上属于“部落公有”，而事实上，牧场早已经被牲畜众多的部落头人和大牧主所占有，尤其是冬季牧场。以托里县托勒部落为例，全部落共一百四十户，有三十二户占有了全部的冬季牧场和草场，其余的牧户完全没有牧场和草场。而在这三十二





户中有十户牧主和富裕的牧民占了百分之六十几的冬季牧场和百分之七十几的草场。实际上，穷苦的牧民由于无畜、少畜，那种所谓的“部落公有”其实并没有任何现实意义。

由部落头人和大小牧主组成的封建统治阶级不断盘剥着贫苦牧民，而部落头人更是在享有各种封建特权的同时对牧民进行各种经济掠夺。但是贫苦牧民很难摆脱这种剥削和掠夺，因为他们对部落头人和牧主有着不同程度上的依附关系。在“氏族互助”的名义下，头人驱使牧民乃至全家为其服各种劳役，从放牧、接羔、挤奶、剪毛、割草、搬家到各种家务劳动，都由依附牧民无偿承担。贫苦牧民由于没有牲畜，既没有力量单独放牧，又缺乏转移牧场所必需的大牲畜，为了养家糊口便只能依靠牧主，任由其剥削。这就是封建依附关系的具体内容，也是哈萨克族部落内部封建剥削的最常见形式。

早在清朝末年，一些贫苦的哈萨克族人民就因为丧失畜群，被迫放弃了畜牧业，转而开始从事农业。农业生产的工具大概有手镰、土犁、石碾等几种，少数地区还是骑马播种，引水灌溉，不除草施肥。伊犁和塔城地区的哈萨克族从事农业最早，人数也相对较多。哈萨克族种植的农作物主要有小麦、玉米和水稻。由于缺乏生产资料，从事农业的哈萨克族人民只能当雇工或者是雇农。哈萨克族牧主和由牧主转化而来的地主又以占有的耕地、水利和农具等生产资料对人民继续进行残酷的剥削。

在各种封建剥削关系中，“伙种”是最为普遍的剥削手段。这种兼有劳役地租和实物地租的租佃形式，一般是由地主、富农出具土地和农具，佃户出卖劳动力。收成双方对半均分，或者是地主得三分之二，佃户得三分之一。哈萨克族农区在残酷的民族压迫制度下，哈萨克族人民在政治上没有任何权利，在经济上也受尽剥削。像哈萨克这样策马驰骋草原的民族，昔日却过着忍辱负重的悲惨生活。新中国成立后，这种社会状况和民族经济状况得到了根本改善，改革开放以来得到长足的发展。

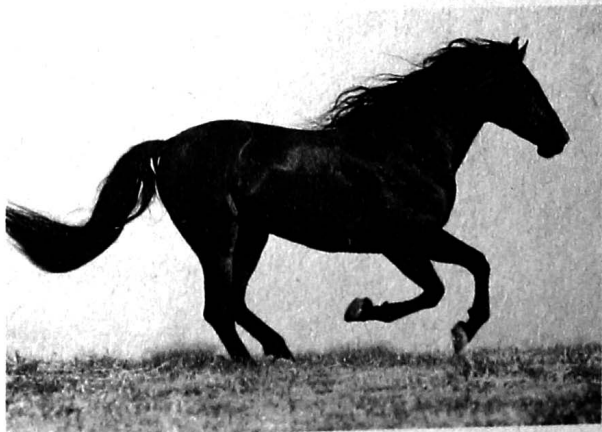


三、丰富多彩的传统服饰

哈萨克族是一个过着草原游牧生活的民族，因而他们的服饰带有浓郁的游牧生活特征。牧民们主要用牲畜的皮毛作衣服的原料。哈萨克族男子的衣服主要有皮大衣、皮裤、衬衣、长裤以及坎肩等。他们大都喜欢穿棉毛衣裤，喜欢以条绒、华达呢等作为衣料。颜色上多选用黑色、咖啡色等较深的颜色。冬季主要穿皮大衣、皮裤，原料多取自羊皮，也用狼皮、狐狸皮以及其他珍贵兽皮。为了便于骑马，裤子就用羊皮缝制成大裆裤，不但宽大结实，而且经久耐磨。衬衣多数是高领，并在衣领处绣上花纹图案，赏心悦目。人们还习惯在衬衣外面套棉的或者皮的坎肩，或者坎肩上穿短衣，有时还再套“袷袂”（一种斜领、无纽扣的外套）。

哈萨克族男子常常扎一条牛皮制成的腰带，腰带上镶嵌有金、银、宝石等各种美丽饰品，腰带右侧佩有精美的刀鞘，内插腰刀，以备随时使用。哈萨克族男子的帽子根据气候和季节的不同而分为不同的种类和样式。夏季，哈萨克族男子一般戴一种用薄白毡制作的翻边帽，是将白毡裁剪成几瓣再缝合到一起制作而成的，很有特色，并且透风性强。而在冬季，男子则要戴“吐马克”或“库拉帕热”两种不同的帽子。“吐马克”一般是绸缎面、羊羔皮或者狐狸皮里的帽子，有两个耳扇，一个尾扇，呈四棱尖顶状，用来挡风御寒，尖顶上还装饰有猫头鹰毛。“库拉帕热”则是一个圆顶皮帽，内缝狐皮或黑羊羔皮，外面饰以色彩艳丽的绸缎，刮风下雨时佩戴，美观实用。

哈萨克族男子的鞋、靴比较讲究，根据游牧生活中不同的需要制成不同的种类。夏季的靴子底子较薄，透气性好，打猎时的靴子后跟很低，前有包头，舒适柔软，方便行动，并且不易为猎物所察觉。长筒靴子有高跟，靴长及膝盖，由全牛皮制成，在靴底上钉上铁掌，结实耐用。冬天穿此类靴子时常常套穿毡袜，袜口用绒布镶边，美观大





方。软鞋子顾名思义就是用软皮制作的，没有高后跟，往往和套鞋一起使用。在牧区，套鞋使用比较广泛，套鞋既能保护软鞋不受雨雪侵蚀，而且进帐篷时只脱去套鞋就可，十分方便，受到人们的喜爱。

哈萨克族妇女的服饰比男子的服饰更加丰富多彩。她们常常根据年龄来选择不同的样式。年轻的姑娘喜欢穿连衣裙，裙袖有美丽的绣花，裙摆阔大自然成褶或者是缝有花边。上身喜欢套紧身坎肩，坎肩上绣有美丽的图案或是缀有五颜六色的饰品。未出嫁的姑娘头上戴的常常是“塔克亚”“别尔克”或“特特尔”三种帽子。“塔克亚”是一种斗形帽。下沿略大，面是彩缎做的，帽壁绣着花，缀着珠子，帽顶上插猫头鹰毛，象征其坚定、勇敢；“别尔克”一般是用水獭皮做的圆帽，与“塔克亚”相似，只不过夏季扎各种颜色的三角和正方形头巾；“特特尔”是一种四方的头饰，上绣各种花纹图案，折起多褶，扎在头上。

另外，未婚少女特别喜爱在发辫上别上发带。但刚成婚新娘则必须从结婚那天起穿一年的“结列克”。“结列克”是用红绸制作的，帽子和衣服连在一起，非常容易识别。结婚一年后，可以换上套头的盖巾。中年妇女夏季喜欢穿半袖长襟袷袂和坎肩，多在胸前下摆用彩绒绣边，两边各有一个口袋；冬季则喜欢穿用羊羔皮裁制的、带布面的“衣什克”，或是穿绣有花纹和图案、以绸缎面为罩的“库鲁”（皮大衣）等。已婚的妇女一般要佩戴“沙吾克烈”，即一种外边用布、绒或绸作面，里边用毡作里的帽子。这种帽子不仅绣满了花卉，还嵌有珠宝金银等装饰品，甚至有一串串珠子垂在脸前。已婚妇女生了孩子以后，就要戴上套头和盖巾。盖巾是用白布制作而成的披肩，上面绣着各种各样的图案，宽大的盖巾不仅能遮住头、肩、腰，还能垂到臀下，只露出脸颊部分。盖巾上一般有金银别针，在各种颜色绣制的图案中有“颊克”花纹。假如盖巾上没有绣“颊克”花纹，就说明这个妇女已经成为了寡妇。因而，判断哈萨克族妇女是否婚育只要看她们的服饰便能一目了然。按照哈萨克族的传统习俗，妇女的帽子、头巾、盖巾以及披巾，在婆婆家或者在不熟识的异性面前绝对不能随便摘掉，否则将被视为不敬。哈萨克族妇女的鞋、靴也有多种式样，平常穿



的还是皮靴加套靴，较为讲究的人家还要在袜子上绣上美丽的花卉，并且对套鞋加以装饰。

哈萨克族妇女传统的手工技术就是刺绣，刺绣方法主要有挑花、贴花、补花、钩花等。各种花纹、羊角纹、人字纹等图案被她们绣在衣服的领子、袖口、前襟以及下摆上，还有鞋、帽、靴、挂毯和各种日常生活用品中，多装饰以花草纹、羊角纹、人字纹等图案。这不但增加了服饰的美观性，还为人类的刺绣工艺做出了不朽贡献。刺绣图案的着色也富有想象力和象征性，比如，蓝色代表蓝天，红色象征太阳或者太阳的光辉，白色象征真理和幸福，黑色代表大地和哀伤，绿色象征春天以及青春。据考证，哈萨克族的刺绣艺术具有悠久的历史，与古代中亚游牧民族的刺绣文化有着十分紧密的关系，也是对古代乌孙文化的继承和发展。



四、色味俱佳的日常饮食

哈萨克族是一个游牧民族，其饮食习惯与其赖以生存和发展的畜牧业密切相关，他们的食品以肉、奶、茶、面等为主。由于哈萨克族人信奉伊斯兰教，



因此忌食猪肉和非宰杀而死亡的牲畜肉，并忌食一切动物的血。

哈萨克族人民多以羊肉为日常肉食。吃法很多，最主要的吃法是手抓羊肉，即清炖羊肉。将宰杀后的羊肉切成大块，放进锅中，用清水煮熟。吃的时候放些洋葱，味道清香可口。熏肉也是

哈萨克族十分喜爱的食品之一，哈萨克语称之为“索古姆”。按照传统，每年十一二月时，将牛、羊、马宰杀后再用松柴烟熏干，可以保存到第二年的六七月份。其中熏马肠味道香美，是待客的上好佳肴。哈萨克族人还食用烤全羊，哈萨克语称烤肉为“哈克塔汗叶特”。尤其是在外打猎时，将捕获猎物的碎肉装进动物的肚子里，一起放在火堆上烤熟食用，风味醇美独特。

哈萨克族人民的生活也离不开奶制品。奶制品主要是由羊奶、牛奶、马奶或者骆驼奶酿成的。他们的谚语说：“奶子是哈萨克的粮食。”可见奶制品在哈萨克族饮食中的重要分量。奶制品的种类主要有鲜奶子、酸奶子、奶皮子、奶豆腐、奶疙瘩、酥油、酥酪、奶糕、马奶酒等等。其中马奶酒是哈萨克牧民在各种聚会、盛宴以及接待客人时必不可少的饮品。

由于哈萨克族人民饮食以肉食为主，摄入的动物脂肪较多，加之所处地区夏季干旱、冬季寒冷，因而哈萨克族人民有一个普遍习惯——饮茶。茶中含有芳香油，有消食、提神、醒脑的功效。大量饮茶，冬天能驱除寒意，夏天可免除病痛，还能帮助消化，所以哈萨克牧民中有“宁可一日不食，不可一日无茶”的说法。他们甚至认为“无茶则病”。黑砖茶是哈萨克族人民最钟爱的茶饮品，其次为茯茶。烧茶的方法通常都是先将茶放进壶中煮上一段时间，有的还添加丁香、酥油、胡椒等香料，最后再放入少许的盐，使其味浓郁芳香。也有在上