



甘南藏族饮食文化

道周 苏得华 索高 编著

 中国藏学出版社 

甘南历史文化丛书书目

汉文部分

- ◆ 甘南藏族部落社会历史与文化研究
- ◆ 拉卜楞寺——藏传佛教文化的明珠
- ◆ 甘南民族服饰文化
- ◆ 甘南藏族饮食文化（汉藏）
- ◆ 甘南民族节日文化
- ◆ 甘南高僧大德及著述目录（汉藏）
- ◆ 甘南苯教历史与文化
- ◆ 甘南藏族传统音乐舞蹈
- ◆ 甘南当代名人风采录
- ◆ 藏羚羊走过的地方——甘南当代散文集
- ◆ 阳光照亮的羽翼——甘南当代诗歌集
- ◆ 汉藏对经常用术语（试用本）
- ◆ 甘南藏族自治州政区建制暨村镇地名（汉藏）

藏文部分

- ◆ 甘南藏族部落社会文化志
- ◆ 四世嘉木样传（上册）
- ◆ 四世嘉木样传（下册）
- ◆ 六世贡唐仓传
- ◆ 甘南藏传佛教寺院概要
- ◆ 格萨尔史诗——噶然如意宝宗
- ◆ 世纪欢歌——甘南当代诗歌集
- ◆ 大地的祝福——甘南当代散文集
- ◆ 黑帐篷——甘南藏族民间文学精选
- ◆ 甘南当代名人风采录（藏）



甘南历史文化丛书

甘南藏族饮食文化

ཀན་ལྷོ་ཁོ་བྱི་བཟའ་བུ་སྐྱེ་བཤད་པ།

道周 苏得华 索高 编著



中国藏学出版社

甘南历史文化丛书编纂委员会

编委会主任：魏建荣

编委会副主任：李钰 毛生武 安锦龙 洲塔

编委会成员：杨继军 扎西草 杨卓玛 石占良
仲布·次仁多杰 道周 尕藏才旦
兰却加 德吉草 扎扎 赵宏才
王双成 彭德玉 全永康
贡老 王永久 赵凌宏

主 编：毛生武 仲布·次仁多杰

副 主 编：扎西草 石占良 全永康

编委会办公室主任：全永康

编委会办公室成员：贡老 王永久 阿旺嘉措 贡保南加
才让道吉 希多才让 欧加 万玛仁青
旦正加 杨栋林 赵凯平 扎西才让

专家委员会委员：洲塔 尕藏才旦 道周 兰却加 德吉草
扎扎 旺杰 斗拉加 李生贵 苏得华

本书主编：道周

汉文执笔：苏得华

藏文执笔：索高

协助工作人员：旦正加 杨栋林

初 审：仲布·次仁多杰

终 审：毛生武 仲布·次仁多杰



总序

陈建

文化是民族的重要特征，是民族生命力、凝聚力和创造力的重要源泉。在中华民族波澜壮阔的历史进程中，形成了各民族共有的中华文化，也形成了各具特色的民族文化。几千年来，各民族文化相互影响、相互交融，增强了中华文化的生命力和创造力，丰富和发展了中华文化的内涵，提高了中华民族的文化认同感和向心力，使中华文明不断焕发出蓬勃生机和旺盛活力。

甘肃自古以来就是一个多民族融合聚居之地，是华夏文明和中华民族重要的发祥地，也是中华民族重要的文化资源宝库。作为甘肃省地方文化的重要组成部分，少数民族文化建设构成甘肃省文化大省建设的重要内容。省委、省政府始终坚持把少数民族文化的保护、传承和发展列入重要议事日程，制定和实施特殊政策措施，加强少数民族的物质和非物质文化遗产保护，组织开展一系列少数民族文化发展工程，加强少数民族和民族地区公共文化服务体系和人才队伍建设，取得了令人瞩目的成就。

甘南藏族自治州是我省两个少数民族自治州之一，民族文化资源十分丰富，文化产业发展潜力巨大。在这片美丽的土地



上，汉、藏、回、蒙古等各族人民世代生息，千百年来繁衍交融，使甘南文化既浸润着大量的中华民族主体文化，同时又具有浓郁的藏民族文化特色。甘南有沧桑雄浑的历史文化，有自然淳朴的生态文化，有异彩纷呈的民俗文化，有绵延悠长的民间文化，有别具特色的藏羌文化，有古朴原真的游牧文化，有方兴未艾的红色文化，这些文化共同构成了神奇古老、特色鲜明、形式多样的甘南藏民族文化。近年来，甘南藏族自治州立足自身丰富文化资源，着眼于建设“文化甘南”，大力实施“文化撑州”战略，着力加强公共文化基础设施建设，加快构建公共文化服务体系，不断提升民族文化艺术创作能力，积极促进文化事业和文化产业发展，为藏区民族文化的繁荣发展作出了积极贡献。

当前，我省已经进入了能量不断积累、潜力加速释放、后劲日益增强的新阶段，各项事业展现出十分美好的发展前景。大力繁荣发展包括藏区文化在内的少数民族文化，对于推动甘肃文化大省建设、促进民族团结进步具有十分重要的意义。要牢牢把握社会主义先进文化前进方向，以社会主义核心价值体系为主线，以“两个共同”民族工作主题为核心，以建设“华夏文明传承创新区”为契机，既继承、保护和弘扬好少数民族文化，又积极推动各民族文化互相借鉴、交流交融、和谐发展，为各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展提供有力的文化支撑。

在甘南藏族自治州即将迎来建州 60 周年之际，编纂出版《甘南历史文化丛书》（以下简称《丛书》）可谓恰逢其时。《丛书》突出政治性，坚持将马克思主义指导思想贯穿始终，牢牢把握社会主义先进文化方向，致力于推动少数民族文化的繁荣发展；《丛书》突出历史性，以甘南 60 年来建设发展的巨



大历史变化特别是文化事业的发展成就为主题，全方位展示了甘南灿烂的历史文化和民族文化，展示了党领导下甘南文化建设取得的重大成就；《丛书》突出可读性，编纂严谨，内容丰富，语言流畅，图文并茂，是一套既有理论价值又有实践指导意义的通俗读本，相信对广大读者了解甘南悠久灿烂的历史文化和民族文化，并进而推动“三个文明建设”大有裨益。

是为序。

2013年6月30日

(泽巴足 甘肃省省委常委、省委统战部部长)



序 一

魏建荣

甘南藏族自治州位于甘肃省南部，是全国十个藏族自治州之一。甘南州地处青藏高原东北边缘甘、青、川三省交汇地带，历史上是古丝绸之路、唐蕃古道的黄金通道，也是青藏高原社会大系的主要窗口。南与四川阿坝藏族羌族自治州相连，西南与青海黄南藏族自治州、果洛藏族自治州接壤，东面和北部与本省陇南、定西、临夏毗邻。全州总面积 4.5 万平方公里，平均海拔 3000 米。州内有藏、汉、回、土、蒙古等 24 个民族，总人口 73.07 万人，其中藏族人口 39.59 万人，占总人口的 54.2%。在长期的历史发展过程中，勤劳、勇敢、智慧的藏族人民与汉、回、土、蒙古等兄弟民族共同开拓了祖国的疆域，缔造了统一的家园，组成了相互依存、同甘共苦、和睦相处的民族大家庭；共同营造了民族团结、社会进步、宗教和睦的良好氛围。

甘南是离内地最近的雪域高原，地理位置优越，在与内地各兄弟民族的政治、经济、文化交流方面，具有得天独厚的优势。这里历史悠久，文化灿烂，自然风光秀丽，民族特色浓郁，风土人情独特。早在新石器时代，先民们就已经在“三河一江”（黄河、洮河、大夏河和白龙江）流域繁衍生息，马家



窑文化、仰韶文化、齐家文化、辛甸文化、寺洼文化遗址遍及州内各地。藏传佛教格鲁派六大寺院之一的拉卜楞寺位于夏河县境内，该寺驰名中外，在历史上曾是甘、青、川地区宗教、政治、经济和文化中心，素有“世界藏学府”之称。拉卜楞寺是一座保存着卷帙浩繁的藏文经典、历史档案和名著典籍的藏传佛教文化宝库，为当今世界所瞩目。

以腊子口战役旧址、俄界会议会址、次日那毛主席旧居、洮州苏维埃旧址为主的红色文化以及甘加八角城等二十多处古遗址为主的革命传统文化和历史文化交相辉映，特色鲜明，引人神往。

甘南人文荟萃，在中华民族共同发展的历史长河中，这块神奇的土地上曾经涌现过许多民族精英。先秦时期甘南属羌人居住区，羌人首领无弋爰剑为甘南的开发作出过开拓性的贡献，拓跋赤辞的后代元昊建立西夏王朝，崛起于今夏河境内的唃廝囉建立自己的政权，还有为平息“安史之乱”立下赫赫战功后被赐封为西平王的李晟，有随郑和数下西洋并与东南亚诸国建立友好关系的外交家侯显，以及创建拉卜楞寺的一世嘉木样华秀·阿旺宗哲、曾任西藏地方政府摄政的策墨林呼图克图·阿旺楚臣等爱国宗教人士。

甘南藏族自治州成立后，全州各族人民在党和政府的领导下，满怀激情，斗志昂扬，全身心投入到经济社会各项事业的建设和发展中，使贫穷落后的甘南面貌发生了历史性巨变。特别是改革开放三十多年来，在党中央的英明领导和甘肃省委、省政府的大力关怀下，历届州委、州政府立足州情，带领全州各族人民艰苦创业，奋发有为，在经济社会诸多方面取得了突出成就，实现了跨越式发展，文化事业也得到了长足进步。





文化是一个地区核心竞争力的重要因素，是推动经济社会发展的软实力。甘南作为以藏族为主的民族地区，既有十分富集的文化资源，又有多元并存的文化形态。甘南文化是集历史文化、传统文化、民俗文化、红色文化、宗教文化和生态文化六位一体的文化体系，这在全国也是少有的。面对日益激烈的国际国内竞争和文化与经济、科技等加速融合发展的新趋势，我们必须贯彻落实好党的十八大精神，紧紧抓住文化大省建设、华夏文明传承创新区建设的有效平台和国家扶持藏区实现跨越式发展的政策机遇，大力实施“文化撑州”战略，加快“文化甘南”建设，充分认识文化对经济社会发展的强大助推作用，发挥好文化建设在促进民族团结、增强民族凝聚力、提升公民素养、促进社会和谐中的重要地位和作用。要弘扬甘南优秀民族文化，依托民族歌舞、戏剧、民俗、服饰、技艺、饮食等原生态文化资源，充分挖掘本土民族文化特色，利用文学、舞蹈、音乐、美术、摄影等多种表现形式，推出一批具有甘南地方特色和民族特色的文化精品，让人民群众更多地享受到文化改革发展带来的成果。

今年是甘南藏族自治州成立 60 周年，州委、州政府决定编纂出版《甘南历史文化丛书》（以下简称《丛书》），就是为了集中展示建州 60 年来，甘南七十多万各族儿女在中国共产党的指引下，社会经济、人文科学等各项事业取得了巨大成就和可喜变化。《丛书》涉及历史文献、宗教哲学、文化艺术、人物传记、民族风情等人类文化的方方面面，内容丰富，图文并茂，文字精练，语言优美，通俗易懂，是全州各族人民智慧的结晶。《丛书》用藏、汉两种文字编纂，更加完整地体现了民族文化特征和地域特色。我们希望这套《丛书》的出版，能



在宣传甘南、推介甘南、提升甘南知名度和外界了解甘南、支持甘南并投身美丽幸福新甘南的建设中发挥应有的作用，使甘南成为充满人文关怀、人文风采和文化魅力的一方乐土。

(魏建荣 中共甘南藏族自治州州委书记)





序 二

毛生武 仲布·次仁多杰

甘南藏族自治州地处青藏高原和黄土高原交汇过渡地带，各民族文化遗产源远流长。境内黄河、洮河、大夏河、白龙江流域蕴藏着自新石器时代以来先民们繁衍生息的大量文化遗存。考古发掘的大量石器类生产工具，反映出这里是中华民族文化发祥地的重要组成部分。甘南特定的地理位置，使华夏文明与吐蕃文化历史上曾在这块美丽的土地上持续不断地汇集、交流、碰撞、融合。作为以藏民族为主体的多民族聚居地区，甘南各族人民共同创造了色彩斑斓的历史文化、传统文化、生态文化、红色文化、宗教文化和民俗文化，形成祖国西北部、青藏高原东部的区域特色文化核心区。

甘南有国家重点文物保护单位汉代甘加八角城、拉卜楞寺、俄界会议会址等6处，有省级文物保护单位禅定寺、郎木寺等22处，有县（市）级文物保护单位303处。特别是红色文化——俄界会议会址、次日那毛主席旧居和腊子口战役旧址，在中国现代革命史上具有极为重要的历史地位，成为享誉全国的革命胜迹。甘南还拥有国家级非物质文化遗产8个，传承人6位；省级非物质文化遗产38个，传承人28位；州级非物质文化遗产149个，县（市）级非物质文化遗产518个。特



色地方节日有晒佛节、香浪节、采花节、插箭节、万人拔河赛、赛马会、花儿会等，有着与全国其他藏区既相似而又不同的独特民俗风情。

甘南的藏族史志典籍珍贵而丰富。最著名的当属《佛历表》、《安多政教史》、《土观宗派源流》、《卓尼丹珠尔目录》、《汉藏蒙关系史概要》、《安多佛教史概述》、《五台山详志》、《凉州四寺简志》等，史料价值、学术价值和文学艺术价值极高，对后世传承保护和发展创新民族文化具有重要示范作用和引领意义。这些历史文献从不同的角度记载和证实了甘南及其他藏区自古以来就是伟大祖国不可分割的一部分的历史事实。大量地修史撰志，进行文化创造，成为甘南藏族文化发展的显著特点。各类史志和传记文学，既弥补了祖国正史的不足，又翔实地描述了甘南地方政权演变、教派分布及其代表人物的荣辱兴衰，真实地记录了甘南及其周边地区政治、经济、宗教、文化、典章制度、宗教仪轨、风俗习惯等方面的历史演进，具有重要的史学、文学、文献价值。

甘南作为连接内地与西藏的重要通道，藏汉文化和蒙古族、回族文化在这里交汇融合，结出累累硕果。正由于甘南特殊的地理位置和丰富多彩的文化蕴藏，为中华民族的融合、发展和繁荣作出了独有的贡献。几千年来甘南文化演进的历史与成果，是对华夏文明的有机承传，是对中华文化的重要发展，是连接藏汉等各民族文化的纽带和桥梁。这也从另一个侧面验证了甘南及其他藏区自古以来就是祖国不可分割的重要组成部分。

文化是各族人民共有的精神家园，是人类共同的智慧结晶。文化又是一个国家、一个地区发展的软实力，是区域综合竞争力的重要组成部分。甘南作为中华文化的重要传承地和华



夏文明的重要发展地，多元文化渗透聚合，民族文化异彩纷呈，充分显示了中华文化“多元一体”强大的凝聚力。著名社会学家费孝通先生慧眼独具，在考察甘南后明确指出：“甘肃有两个走廊，一个是河西走廊，一个是沿陇西至甘南的民族走廊。”由此，甘南在坚持先进文化前进方向，弘扬核心价值体系，建设“文化甘南”的前进道路上，应当注意充分挖掘好和利用好这些特殊的文化资源，自觉主动地将甘南的文化工作融入到甘肃省的“华夏文明传承创新区”建设之中而有所作为，推出一批具有甘南地方特色和民族特点的文化精品。

今年正值甘南藏族自治州建州 60 周年，作为州庆献礼工程之一，州委、州政府决定组织力量编纂出版《甘南历史文化丛书》。这个决策得到了社会各界的热烈拥护和积极参与，各方面的学者文人踊跃奉献文化成果。经过认真严格分类筛选，我们选定了 22 部（23 册）汇集出版，其中藏文类 9 部（10 册），汉文类 13 部，集中展示 60 年来在党的领导下甘南文化学术事业取得的成果，借以推动全州经济发展、社会进步、文化繁荣和社会稳定。

由于时间紧迫、任务繁重，尤其是文化工作涉及的领域相当广泛，存在形态也十分丰富，我们难以做到面面俱到，只能选择以纸质出版物的形式，对部分重要文化成果进行归集。省内外甚至国内外研究甘南文化现象的学者很多，但我们这次所选取的文化成果，原则上只能限于以州内外甘南籍的专家学者为骨干，以甘南历史和现实文化现象为主要研究对象所取得的成果。较有代表性的有《甘南藏族部落社会历史与文化研究》、《拉卜楞寺——藏传佛教文化的明珠》、《甘南藏族部落社会文化志》、《甘南藏族传统音乐舞蹈》、《甘南苯教历史与文化》、《甘南藏传佛教寺院概要》、《甘南高僧大德及著述目录》、《格



萨尔史诗——塔然如意宝宗》，还有《甘南民族服饰文化》、《甘南藏族饮食文化》、《甘南民族节日文化》系列和《藏羚羊走过的地方》、《阳光照亮的羽翼》、《黑帐篷——甘南藏族民间文学精选》等文学作品系列，以及甘南重要历史人物传记，如《四世嘉木样传》（上、下）和《六世贡唐仓传》等。

值得一提的是，历史文献《四世嘉木样传》中，多处展现了四世嘉木样呼图克图自觉坚持和弘扬爱国主义精神，坚定维护祖国统一和民族团结的具体做法和信念意志，意义重大，为整个藏学界研究甘南及全国其他藏区近现代史中相关的重大问题提供了新的珍贵史料。

甘南作为“一体多元”的区域文化高地，有着深厚的特色文化积淀，我们借60年州庆之际进行阶段性梳理汇集，只是华夏文明传承创新在甘南地区全新的一个开端，尚有一些优秀成果未能纳入，深表遗憾。我们在编纂过程中发现了一批在基础研究和文化创新方面有独到见解、具有探究意义的书稿，待以后组织出版。高兴的是，我们看到一大批年轻有为的文化人才正在茁壮成长，对甘南文化事业的未来充满期待。当然我们也注意到甘南文化研究发掘和传承创新尚存在许多不足，仅从传统文化研究的视角而言，思维梳理、基础研究、史志整理、文献挖掘、方法研究等方面仍处于起始阶段，整体的文化研究团队建设也亟待加强。全面推进华夏文明传承创新区域性研究发展基地建设，还需要依靠新的思路和智慧。比如要开创“世界藏学府”——拉卜楞文化品牌，打造与敦煌文化相媲美的第二张国际文化名片，尚需付出艰巨的努力。

为了尽量高质量地完成这套丛书的编纂工作，我们力求做到尊重历史、尊重事实，努力比较全面、真实地反映甘南文化的发展脉络，用史实说话，用事实说话，通过华夏文明在甘南



大地的传承和发展，说明甘南各民族文化是中华文化发展不可分割的一部分。我们与各书作者在一些重大历史问题界定、重点历史人物评价、重要学术观点沟通等方面进行了广泛的意见交流和深入探讨，为丛书出版共同努力。我们要特别感谢并致崇高敬意的是：兰州大学洲塔教授，西北民族大学尕藏才旦教授、兰却加教授，甘肃民族师范学院道周教授等各位专家学者。他们的支持和参与，是我们编纂甘南历史文化系列丛书的主要动力。

这套丛书的编辑出版，自始至终得到了甘肃省委常委、统战部部长泽巴足同志的热情支持和专门指导，他还欣然命笔为这套丛书作了总序。我们还得到了在甘南工作过的各位老同志和各族各界有识之士的大力帮助和支持，一并致谢。我们还要特别感谢中国藏学出版社专门为此开辟了绿色通道，提供了便利和支持。在时间紧的情况下，使丛书得以如期出版，我们感激至深。

由于我们的知识水平和能力有限，还有许多工作疏漏和错讹之处，在今后的工作和学习中努力改进，并请广大读者和专家批评指正为谢！

毛生武 [中共甘南藏族自治州州委副书记、州人民政府州长（博士）]

仲布·次仁多杰 [甘南藏族自治州人民政府副州长（西藏自治区社科院副院长、国家社科基金评审专家、研究员）]

前 言

神奇而美丽的甘南，处处盛开着民族文化的鲜花，时时散发着雪域高原的芳香，被世人亲切地赞誉为人间九色“香巴拉”，甘南是陇原大地上一颗璀璨的高原明珠。勤劳智慧的藏族人民在这块神奇的土地上繁衍生息了数千年，创造了绚丽多彩的甘南藏族文化，为华夏文明传承创新做出了巨大贡献，在藏族文化发展史上有一席之地。具有鲜明地域特色的甘南藏族文化，内容丰富多彩，形式多种多样，其中尤以藏族民俗文化中的饮食文化、服饰文化和节庆文化最具代表性。本书主要论述甘南藏族饮食文化。民以食为天，从古至今，人们都把吃饭看做是繁衍生息的第一需要，饮食不仅满足了人们的生理需求和味觉感受，而且已经成为一幅体现民族素养、人文地理、历史沿革、世事沧桑的画卷。中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理，汉族如此，藏族也是如此，全国各民族差不多都是如此。吃的文化已经超越了“吃”本身，获得了更为深刻的社会意义。甘南藏族饮食文化的悠久历史、艺术魅力和文化意蕴，再一次证明了甘南藏族人民所创造的高度文明。



一个民族饮食习俗的形成，主要受制于其居住地与特定的自然环境，气候物产以及由此伴生的特定生产和生活方式，即所谓靠山吃山，靠水吃水。从历史记载和神话传说及考古研究看，甘南藏族也经历过茹毛饮血的生食、继而熟食、进而烹饪的阶段。社会生产力的发展，人们