

我国少数民族的饮食习惯

文/万建中

我国 56 个民族各自生活在一定的地域，依赖于自然与自然资源维持生存，繁衍后代，同时又改造着自然。人们一年辛勤劳动的成果，就是该民族的衣食之源。大致说，居住在北方的蒙古、藏、哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、裕固等民族，从事畜牧业生产，食物以肉类、奶制品为主。南方气候温和，土地肥沃，雨量充沛，宜于农耕，居住在那里的壮、苗、布依、白、傣、黎、哈尼、侗、土家等众多的民族，从事农业生产，食物以粮食为主。高原地区，气候寒冷，无霜期短，适宜种植大麦、青稞、玉米、荞子、土豆等，居住在那里的藏、彝、撒拉、保安、羌等民族，主要以这些杂粮为生。居住在大兴安岭的鄂伦春、鄂温克等民族，从事狩猎，肉类和野味成了他们的主要食物。解放后，这两个民族已实现

定居，并种植粮食和蔬菜，以肉为主食基本上改为以米为主食了。松花江下游的赫哲族，过去以渔业为主，食鱼肉、穿鱼皮，衣食来源离不开鱼类。尽管现在有的已改食小麦、面粉，但鱼、兽肉在赫哲人生活中仍是主要的食物，历史上曾有“鱼皮部”之称。

每个民族所生产的食物原料和用以生产这些食品原料的方法，必然与该民族的经济文化类型相一致。根据各民族的主要粮食作物、辅助粮食作物和果菜、肉类等食品在农业中所占的地位及其在饮食中所占的比重，可以把各兄弟民族划出若干经济文化类型。

①渔猎经济类型，以野味、鱼类和野生植物为主要食物。属于这一类型的民族有赫哲、鄂伦春、鄂温

平日已说过无数次的话儿重新叮嘱一遍，也是非常自然的。哭嫁这一习俗，把两代女性在这一特定时刻的心理状态，实实在在地体现了出来。犹如新生儿初出娘胎的第一声啼哭，宣告了一个生命的诞生，新嫁娘的这一哭，也使他获得了一种身份的转换——从女儿成了妇人。

孔子说：“嫁女之家三日不息烛，思相离也；娶妇之家三日不思乐，思嗣亲也。”中国人对待嫁女娶妇之事无疑是很严肃的，他们的思维又具有辩证的色彩，所以在处理婚嫁这一大喜之事时，并没有忘记给它保留一点悲剧的气氛和色彩。临嫁女子的哀哭和歌唱，既为

当事人宣泄感情所需，又有助于制造悲伤凝重氛围。因而发展到后来，哭嫁便成为婚礼进行中必不可少的仪式之一，不管新娘真实心情如何，都必须依例表演一番了。

当然谁都明白，普遍的“哭嫁”风俗并非意味着姑娘们真的不愿出嫁。有一个民间故事调侃那些姑娘，说有个女孩在出嫁的时候，哭闹着就是不肯上花轿。她的“哭嫁”，让人听了不能不同情。一位长辈只好用大道理来说服她：“好孩子，男大当婚，女大当嫁，是周公定下的老规矩，任何人都不可违背，你瞧，姐姐嫂嫂们不都是这么过来的吗？”这女孩终于勉强坐上花轿，哭哭啼啼地走了。不久就是

三朝回门，这女子一进娘家门，见到那位长辈就迫不及待地把她拉到一边，悄声问：“你上回说的那个周公，他老人家住在哪里？我想做双鞋给他穿。”原来，三天前还哭闹着不肯出嫁的那位女子，新婚后来尝到了快乐，现在变得很感谢那个定下“女大当嫁”规矩的周公了。

这当然只是民间的幽默和调侃，但也从一个侧面说明，女大当嫁，不但是一种约定俗成的社会伦理制度，而且也是女子们发自本心的一种需要。要不然，旧社会的老女不嫁，就不必认为是一种社会悲剧了，今日的大龄女青年也不需要那么多热心的红娘为她们奔忙了。

克、独龙、基诺等。

生活在黑龙江三江平原一带的赫哲族,是我国北方惟一以猎为主和使用狗拉雪橇的民族。这里河流交织,森林茂密,加上气候严寒酷冷,从而决定了他们的以鱼、兽为主食的生活方式。正是这种特殊的环境和食物来源,形成了他们饮食独特风格。他们食鱼的方法多种多样:有将鱼去掉内脏,用刀划口,加以食盐,然后用炭火炙烤,熟时抖掉鱼鳞即食;有将鱼肉串在烤杈上,放在火上熏烤,抹上食盐烤吃;还有将鱼加工成鱼条子、鱼披子等鱼干储藏,平日食用;还以善作“炒鱼毛”(鱼松)著称。至于兽肉,除烧、烤、煮食外,还加工成肉干,以备食用。在赫哲人的食俗中,突出的要算他们的“杀生鱼”了,也就是将生鱼肉拌以佐料食用。他们还嗜烟喝酒。

长期以来游猎在大小兴安岭的鄂伦春和鄂温克族,狩猎是他们食物来源的重要内容。鄂伦春人除以各种兽肉为主食外,飞禽、鱼类也是其饮食的一个组成部分。兽肉之中,尤喜吃生狍肝和半生半熟的肉,或煮食、或烤食、或生食肝、肾。他们认为,食肉带点血筋,那更是鲜嫩可口,且又富于营养价值。不仅如此,猎民们还喜欢将煮好的狍子肉及其肝脑,切碎拌合,佐以野猪油和野葱花而食。鄂温克人的“手扒肉”更是普通的食俗。鹿、犴、狍、黄羊等野味肉食,在两族人民的饮食中普遍而又必备,犴鼻肉、犴胸口肉、肥肠以及狍肝,是猎民们的待客上品。夏季是狩猎的旺季,打到野兽后,将肉切成小块煮熟晒干,再用烟熏,以作冬春之备。

广西北部湾的京族,虽然所处纬度较低,但长年与海水打交道,环境给他们提供了一个捕捞鱼、虾、蟹、贝的优越场所,鲜美的海味也就成了京族人民的美味佳肴。至于云南的基诺、怒、独龙等族,采集野果、野菜以及捕鱼、狩猎,乃农业生产落后的产物,古已有之,至今仍留有遗内,只是不如先前那样作为主食而已。以居住在西双版纳山区的基诺族为例。该族人口虽不多,但因他们长期生活在气候温和,雨量充沛,四季无霜,动植物品种繁多的原始森林之中,大自然为他们提供了特异的饮食原料,因而他们的奇珍异馐不少。基诺族待客的珍贵菜肴有:“酸烩蚂蚁蛋”、“蝌蚪

拌臭菜”、“清蒸香蕉叶裹小蟹”、“酸竹笋”、“松鼠干汤”等。这些奇肴的调料当然不是酱油、醋之类,而是小动物的苦肚粉、辣椒和盐。据说吃起来回味无穷。

②畜牧经济类型,以肉、奶类为主食。我国兄弟民族经营畜牧业生产的有:藏、蒙古、哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、裕固等民族。“逐水草而居”是他们生活的共同特点。

居住在青藏高原的藏族,由于所处高寒地区,江河湖泊交错,草原辽阔以及山峦重叠,给他们提供了以畜牧业经济为主的良好条件,并兼营农业,从而决定了藏族人民的饮食中肉类和奶类占主要地位,辅之以农产品及蔬菜。孳养繁殖的牛、羊、马、骆驼、牦牛提供给他们生活所需的肉和乳。青稞、小麦则成了人们的主食,还吃玉米和豌豆。日常主食是糌粑。糌粑系青稞和豆类晒干炒熟磨成细面而成;受高寒气候的影响,青稞、豌豆等只能炒熟加工成成品。但是,吃糌粑必须拌以茶、酥油和奶渣。吃糌粑一般不用筷子,用手在木碗中边捏边吃,吃毕,以舌把碗舐净藏于怀中。高原上的人民还有一个重要的饮食习惯,那就是人人都爱喝酥油茶。藏族人民,将砖茶用水熬成浓汁,再加入酥油及食盐,用力搅拌后倒进锅里加热而做成的酥油茶,是他们每日必饮之饮料,也是用来招待客人,送亲探友所必不可少的。因此,肉乳类、青稞、小麦、糌粑以及酥油茶,就成了西藏藏民独具特色的食品。

曾以鞑靼为通称的蒙古族,自古以来从事狩猎的畜牧业,辽阔的草原,是他们的天然牧场,很早就有“四季出行,惟逐水草,所惟食肉酪”的风尚。饮食方面也具有本民族特点,一日三餐都离不开肉和奶、乳制品。招待客人和自己吃,一般不加盐和其他调味品,用原汁煮熟,手扒着吃的“手扒肉”为主食;如果宴请贵宾或喜庆宴会则摆整羊席。在蒙古人的食俗中,还将奶制食品和肉制食品分别称为白食和红食。牛羊肉、山羊肉和驼肉则是红食的主要材料;白食则是奶豆腐、奶皮子、奶油、奶酪等各种乳制品。蒙古族人天鹅特别重视,奉为上等佳肴。《饮膳正要》说:“鹅有三、四等,金头鹅为上,小金头鹅次之;有花鹅者,有一等鹅不能鸣者,飞则翎响,其肉微腥,皆不及金头鹅。”

哈萨克族散居阿尔泰、塔城、伊犁等地,以游牧为

主,牛、羊、马肉是他们的主要食物,其次是奶制品、面粉制成的。他们也是蒙古族一样的喜好,奶疙瘩、奶皮子、奶酪、羊肉是平时的食物,用马肉灌制的腊肠具有特殊的风味,并能存放很长时间。乌孜别克、塔吉克、柯尔克孜等族,原来都是中亚西亚民族,这些民族多过游牧生活,其饮食也与维吾尔、哈萨克和回族大同小异。平日里而大多饥食畜肉,渴喝羊马奶酪,有的喜吃牛羊马肉,有的喜吃饼酥小吃。最为人们津津乐道的是用带骨羊肉煮制的“手抓羊肉”和以羊肉加调料烤制而成的“羊肉串”。勤劳的裕固族牧民,一日三餐一饭,牛奶、羊肉是生活中的必需品。

总之,奶茶是牧民的必备饮料,手扒肉又是牧民们食俗的一大特点。哈萨克族以羊油炸面团的“色尔沙克”,乌孜别克族用面粉、羊肉等烤制而成的皮脆、馅嫩的“萨木萨”,柯尔克孜族的奶油甜米饭以及塔吉克族的牛奶煮烤饼等等,都别有一番风味。

③农业经济类型,以稻米为主要食物。我国少数民族无论生活在沿海,还是在内地,从事农业经济的占大多数。他们有居住在南方温湿河谷、丘陵、山地的壮、侗、苗、瑶、土家、白、傣、哈尼、纳西、布依、畲、彝、拉祜、黎、高山等族,也有北方的朝鲜、回、维吾尔族。这些民族一个共同的特点就是经营农业,南方少数民族则又以种植水稻为生,食用大米和大米制品。

侗族以粮食作物为主食,平坝地区多吃粳米,山地则多食糯米,“打油茶”不仅是侗族每日必备的饮料,也是亲朋及远方来客的最佳礼节性招待品,用茶叶、米花、酥黄豆或炒花生、猪下水、糯米饭、葱花等原料制作而成。侗族还能用糯米做出许多美味佳肴。用糯米做“碱水糍粑”和“白糍粑”是侗族节日的美食;用糯米、黄豆浆和甜藤水混合制成的“侗果”是侗族人民款待上宾的佳点;用糯米拌猪血,加上调料,灌进猪肠,制成“狗娘棒”等待客珍品。侗族的饮食离不开大米。“侗不离酸”,喜欢酸食也是侗族的嗜好。

生活于湘鄂川黔边界的土家族,是汉化程度较高的民族,长期以来经营农业,种植水稻。大米是他们的主食,一日三餐,餐餐不离。糯米,一般都是在节日或喜庆日子,制作成各式花样的糕点,这与南方的汉族

人相同。玉米也是一种重要的粮食。苗族、土家族、壮族的一部分人,如同侗族一样,喜欢喝“打油茶”,其制作方法也相同,均以大米为原料。南方各兄弟民族普遍以粳米为食,其中以阿昌族出产的粳米最为优良。他们有一种传统的方便食品叫“干米线”。这种食品鲜美可口,便于携带、贮藏,食用方便,是阿昌族的特有食品。但傣、侗、水、仡佬、仡佬、壮等民族人民嗜食糯米。糯米饭是侗族青年男女社交的媒介。每当“坡节”(山坡上约会的节日),侗族姑娘拿上香喷喷的糯米饭和腌鱼赠给情郎,因为糯米饭可以捏成团,所以被视为团圆和谐的爱情的象征。

黎族人主要居住在海南省,以大米为主食,一日三餐,多食水饭,布依族主要食大米和玉米,每年旧历三十晚上或正月初一,都要吃鸡肉稀饭和“血米”,以示不忘祖先,遇有急事要团结齐心。侏族、黎族还喜欢用竹筒做饭,清香爽口。新疆的维吾尔族的饭食以稻米、羊肉、鸡蛋等共炒盛盘——帕罗为主,手抓食谓抓饭,是招待客人不可缺少的珍贵食品,并在婚丧喜庆逢年过节时用来招待客人。主要分布于吉林省延边地区的朝鲜族,一般比较喜欢以大米和小麦作为主食,喜欢吃干饭,打糕(类似江米年糕),冷面(即凉面味稍辣)。每天三餐,顿顿为大米干饭,每顿饭要有咸菜,在饭菜前饭后都喜欢喝凉开水。

尽管这些民族都以大米为主要食物,但受地理条件的限制,一般都还需辅之以玉米、红薯、土豆、大麦、小麦、荞子等杂粮,有的民族吃杂粮的时间可达半年之久。毛南族人的食俗,善作清甜可口、别有风味的甜红薯著称。而我国传统习惯以粮为主食的民族,都以肉食和蔬菜为辅。农业民族的饲养业以养猪为主,因此,猪是南方各少数民族的主要肉食来源。凡饭食都要以菜为配,环境各异,各民族的菜类亦不尽相同,白族妇女善烹洱海特产弓鱼,纳西族的炸乳扇,彝族的托托肉,满族的炙猪肉,傣族的“炸昆虫”,苗族的腌蚯蚓以及维吾尔族的烤羊肉串、烤羊肉丸子,都是从事农业的各民族自己的拿手好菜。可见,从事农业经济的兄弟民族,大米、玉米是主食;大麦、小麦、红薯、土豆、荞子等杂粮次之,且辅之以肉食、蔬菜。