

<<中华趣味饮食>>

图书基本信息

书名：<<中华趣味饮食>>

13位ISBN编号：9787802510708

10位ISBN编号：7802510708

出版时间：2008-8

出版时间：金城出版社

作者：金跃军，才永发 著

页数：300

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中华趣味饮食>>

前言

中华文化源远流长，丰富多彩，其中的饮食文化更不待言。

在中国传统文化教育中的阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养摄生学说，还有文化艺术成就、饮食审美风尚、民族性格特征等诸多因素的影响下，创造出彪炳史册的中国烹饪技艺，形成了博大精深的中国饮食文化。

把饮食上升到文化层面，就不仅仅专指“吃”了，其外延已涉及人们的思想意识、道德观念、艺术审美等领域。

常言道：民以食为天。

果腹是人生第一需要，也是饮食文化的起点，有了这个基础，才会随着历史的演变，衍生出丰富多彩、流派纷呈的风味名吃和各大菜系，从而构成中华民族源远流长而又独具特色的饮食文化。

提到“吃”，很多中国人都会说，中国人的烹饪技术是世界一流的，但对于“吃”的真正韵味则知之甚少。

而通过《中华趣味饮食》的阅读，则能使读者朋友通过“吃”这种饮食行为，来更多地了解“吃”的文化与历史内涵。

《中华趣味饮食》以历史年代为主线，采用图文并茂的形式，辅以准确简洁、引人入胜的文字叙述，详尽介绍了中国饮食文化的众多趣闻，其涉猎食俗礼仪、兵戈食话、名家食味、盛宴美食、名品由来、厨家风范、美器食谈等诸多板块，集趣味性、知识性与文化性、休闲性于一体。

饱览此书犹如畅游浩瀚的中华饮食文化长河，轻松自如！

因此，可以说，本书是心灵和佳肴的交流，肠胃和品位的贯通，文化和历史的追述。

为追求本书的知识性与文化性，我们力图使读者在阅读本书后，能对中国饮食文化有比较系统和深入的了解，能感受到中国饮食文化的博大精深，能体会到中国饮食文化是一个知识的宝库，能认识到饮食文化是中华文化的重要组成部分之一。

而为追求本书的趣味性和休闲性，以“名家食味”这一板块为例：名人与美食常常是你中有我，我中有你，二者相得益彰。

这些传说，在历代人们的口耳相传中，不断丰富、发展，因而带有明显的时代、地域特征。

其中善意附会者有之，张冠李戴者有之，不同版本相互矛盾者有之，然而，人们似乎不计较这些，每于茶余饭后津津乐道，尤其在接待远方朋友的酒桌上，更会如数家珍般滔滔不绝地讲出某名吃、某菜肴的来龙去脉或掌故渊源，借以扩大自己民族的文化品牌。

品鉴此书，希望能为有心人平添几许谈资雅趣，能为忙碌的人们送去温馨和快乐。

作者2008年7月

<<中华趣味饮食>>

内容概要

中华饮食文化源远流长，古往今来，饮食文化发展的每一步都彰显出华夏子孙的智慧与勤劳。阐释与宣扬博大精深的民族饮食文化，是一种荣耀，更是一种责任。

让更多的读者了解中华饮食文化，这就是本书的期望与目标。

本书以历史年代为主线，采用图文并茂的形式，辅以准确简洁、引人入胜的文字叙述，详尽介绍了中国饮食文化的众多趣闻，其涉猎食俗礼仪、兵戈食话、名家食味、盛宴美食、名品由来、厨家风范、美器食谈等诸多方面，集趣味性、知识性与文化性、休闲性于一体，堪称中国饮食文化的精华录。

本书充满鲜活的人物、丰赡的掌故以及精彩的珍品异馐，饱览此书犹如畅游浩瀚的中华饮食文化长河，轻松自如。

因此，可以说，该书是心灵和佳肴的交流，肠胃和品位的贯通，文化和历史的追述。

<<中华趣味饮食>>

书籍目录

第一章 茹毛饮血的原始饮食时代 开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣 茹毛饮血的原始饮食 构木为巢的有巢氏 流传最广的燧人氏造火 食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食 原始饮食风俗——平均分食 戈食话——名役名品的机缘碰撞 原始人的主要食物来源方式——狩猎 名家食味——增光添色的名士品鉴 伏羲、神农对饮食方面的贡献 发明蒸谷为饭的黄帝 名品由来——口耳相传的智慧典藏 学会了烤肉的原始人 荆南名肴湘妃糕的传说 由圣德“变化”而来的临武鸭 美器食谈——相得益彰的饮食器具 从石烹到陶烹的原始饮食法 中国先民发明的蒸食法 宜作水器和食器的史前彩陶

第二章 列鼎而食的先秦饮食时代 开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣 列鼎而食的周人 食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食 细说古代的分餐制 先秦时的宴饮乐舞 周代时形成的饮食礼俗 端午节食俗的来历 兵戈食话——名役名品的机缘碰撞 因一碗羊羹而完败的宋国 名家食味——增光添色的名士品鉴 孔子对饮食的态度 墨家和道家对饮食的态度 盛宴美食——令人垂涎的美味世界 历史上延续时间最长的宴饮活动——乡饮酒 有“天下第一家”之称的孔府宴 名品由来——口耳相传的智慧典藏 有心造酒始造醋的帝杼 史上最早的一组名食——周“八珍” 名馐“西施舌”的由来 河南名肴——杞忧烘皮肘的典故 厨家风范——留名千古的饮食权威 将饮食和政治完关结合起来的伊尹 杀子献烹却又被后世普赞厨艺的易牙 美器食谈——相得益彰的饮食器具 商周饮食器具的代表——青铜器

第三章 继往开来的秦汉饮食时代 开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣 秦汉时帝王诸侯们的不死梦想 孺豿脍鲤的汉代饮食生活 食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食 两汉时期相得益彰的宴饮乐舞 上元节吃元宵食俗的由来 饮酒食糕庆重阳——重阳节食俗 最早的酒令游戏——射覆 兵戈食话——名役名品的机缘碰撞 官渡之战中因狡辩而产生的“老烧齐头” 赤壁之战前夜诞生的“逍遥鸡” 名家食味——增光添色的名士品鉴 帝王中的饮食家——汉高祖刘邦 名品由来——口耳相传的智慧典藏 文王除蛟龙创制岐山臊子面 歪打正着烧出的“斩鱼丸” 为取悦秦始皇而烹制出的瓦罐鸡 张骞从西域引进的异国珍物 大致可信的淮南王刘安始制豆腐 陷项羽于不义而失败的“烙馍”计 “霸王别姬”说名馐 汉代名肴“五侯鲭” 救了汉光武帝刘秀的“试量狗肉” 刘秀逃亡走马吃勺子馍 厨家风范——留名千古的饮食权威 开辟饮食另一片天地的“主中馈” 美器食谈——相得益彰的饮食器具 秦汉之际的主要饮食器具——溢彩流光的漆器

第四章 胡汉互融的魏晋南北朝饮食时代 开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣 堪比万代的魏晋南北朝的奢侈食风 今人难以想象的南北朝时的俭素 食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食 中国烹调史上的重大发明——“炒” 魏晋南北朝时期的宴饮乐舞 兵戈食话——名役名品的机缘碰撞 京口之战送出来的“荷叶包饭” 名家食味——增光添色的名士品鉴 倡导佛教徒吃素的梁武帝 魏晋南北朝时期著名的美食家 盛宴美食——令人垂涎的美味世界 东晋文人骚客的雅士之宴——文会宴 名品由来——口耳相传的智慧典藏 荆州传统名肴“龙凤配”的由来 孔明题字“翠屏腊肉” 莼羹、鲈脍与张翰的“莼鲈之思” 谢玄远寄爱妻的佳肴——鱼蚌 南北朝时更加完善的“炮豚”——炙豚 陈后主与“一条龙”包子的轶事 被北魏太武帝称誉的“寒门造福” 厨家风范——留名千古的饮食权威 晋爵将军的业余厨师毛修之 专业厨师中的佼佼者——孙廉与侯刚 御厨也不能与之相比的烹饪高手——虞惊

第五章 百花争妍的盛唐饮食时代 开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣 残羹剩饭值万钱 过于丰盛的宰臣的午餐 食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食 唐代自上而下都喜爱的宴饮乐舞 盛行不衰的藏钩游戏 深受唐人各阶层人士喜爱的酒令一划拳 唐代时开始流行的“乞巧节”与乞巧果子 名家食味——增光添色的名士品鉴 李白诗酒“翰林鸡” 杜甫亲烹五柳鱼 陆龟蒙创制“甫里鸭羹” 白居易寄炉烤胡麻饼 盛宴美食——令人垂涎的美味世界 只推行了几十年的中和节宜春宴 历史罕见而又盛况空前的曲江游宴 富贵人家女眷们的“探春宴”和“裙幄宴” 具有独特韵味的船宴 唐代最具有标志性的宴饮活动——烧尾宴 更多注重文化氛围的庭宴和园宴 明哲保身之宴——韩熙载的夜宴 名品由来——口耳相传的智慧典藏 被誉为“洛阳三绝”之一的洛阳“水席” 葡萄美酒烹出的“贵妃鸡” 因缘际会而被载入史册的醋芹 张易之发明的炙鹅鸭 根据石烹法演化而来的石鑿饼 唐代夏季供奉食品——槐叶冷淘 饮食史上可圈可点的“应山滑肉” 祭詹王 吃了神志更加清爽的醉蟹——镂金龙凤蟹 制作方法异常奇特的“浑羊殁忽” 最纯正的大象本肉——“象鼻炙” 唐高宗御口亲封的“雪夜桃花” 隋炀帝杨广赐名的“金齏玉脍” 和白居易渊源极深的香山蜜饼 后世奶

<<中华趣味饮食>>

油饴糖制品的滥觞——“李环饴” 穆质值饌时无心插柳烹成的“熊白啖” 厨家风范——留名千古的饮食权威 刀功出神入化的段硕 古代厨师中的女杰——膳祖 美器食谈——相得益彰的饮食器具 唐时工艺水平高超的金银饮食器具 流芳百世的唐三彩和专为贵族所用的秘色瓷第六章 南北交汇的宋元饮食时代 开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣 空前繁华的东京汴梁不夜城 南都临安的饮食风情 元代时的饮食特点——回汉交融 食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食 宋代人的饮食习惯 宋代时的宴饮乐舞 元代时的宫廷宴饮乐舞 宋代时女真族的饮食习惯 元代时蒙古族的饮食习惯 元代时回族的饮食习惯 兵戈食话——名役名品的机缘碰撞 寿州之战中以“大救驾”闻名的名小吃 康山大战中朱元璋盛赞出的“流浪鸡” 名家食味——增光添色的名士品鉴 名副其实的北宋美食鉴赏家苏东坡 不可多得的南宋关食家陆游 盛宴美食——令人垂涎的美味世界 邀请一两个好友的苏轼船宴 赵匡胤杯酒释兵权的夺权之宴 宋代的赐宴——琼林宴 成吉思汗的斡难河畔崛起之宴 名品由来——口耳相传的智慧典藏 因赵匡胤重赏而名扬千古的羊肉泡馍 书画家米芾“满载而归”戏贪官 文天祥下厨烹制“文山肉丁” 南宋时的火锅涮肉——拨霞供 赵构品尝后闻名的“宋嫂鱼羹” 唐琬烹煮“三不粘” 憎恨奸臣秦桧而炸出的“油条” 抗金名将宗泽始创金华火腿 陈友谅夫人犒劳将士的“沔阳三蒸” 厨家风范——留名千古的饮食权威 起始于宋代的职业烹饪女性——厨娘 宋代的烹饪行家姜特立 美器食谈——相得益彰的饮食器具 宋代陶瓷的五大名窑 享誉世界的景德镇青花瓷器第七章 鼎盛登峰的明清饮食时代 开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣 明代皇室和一般百姓的饮食情况对比 奢侈浪费的清代皇帝、嫔妃膳桌上的菜肴 规模空前绝后的清代御膳房 食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食 受元杂剧影响很大的明代宫廷宴饮乐舞 最明显的歌功颂德、炫耀国力的清代宴饮乐舞 清代宫廷菜肴的四大特点 不成不淡、没有滋味的清代皇帝的饭菜 名家食味——增光添色的名士品鉴 明末清初的关食家张岱 李渔的饮食观和他宴客的关食 博学多才的关食家纪晓岚 出袁枚对饮食文化的研究和他的《随园食单》 盛宴美食——令人垂涎的美味世界 清代时风气更盛的船宴 明清时豪饮和欣赏冰雪世界奇观兼得的冰宴 号称中国古典宴席之冠的满汉全席 名品由来——口耳相传的智慧典藏 努尔哈赤急中生智烧出“黄金肉” 摹拟百鸟放生情景的宫廷名肴——“百鸟朝凤” 乾隆遇雨题字的“皇饭儿”和鱼头豆腐 乾隆下苏州执意吃出来的“松鼠鳜鱼” 大受乾隆赞赏的“天下第一菜”——虾仁锅巴 乾隆御评后身价倍增的“五丁包子” 乾隆皇帝御赐匾额“都一处” 慈禧太后御厨擅长的“八宝饭” 出自太子少保丁宝桢府中的“宫保鸡丁” 慈禧太后赐封的名菜“金丝韭黄” 食界声名显赫，被奉为经典的谭家菜 厨家风范——留名千古的饮食权威 明清时期灿若星辰的众多名厨 美器食谈——相得益彰的饮食器具 明代时特别盛行的青花瓷和釉里红 极为名贵的清代宫廷御用瓷器——珐琅瓷第八章 多元绚烂的现当代中华饮食时代 开篇定论——启人心眼的酸甜苦辣 中华民国时期令人“回味”的饮食文化 建国后更加繁荣发展的饮食文化 食俗礼仪——约定俗成的趣味饮食 少数民族人口最多的壮族的饮食风俗 兴起于白山黑水的满族的饮食风俗 生活在天山南北的维吾尔族的饮食风俗 有“马背民族”称号的蒙古族的饮食风俗 居住在“世界屋脊”上的藏族的饮食风俗 钟情酸食的苗族人的饮食风俗 擅长制作泡菜的朝鲜族的饮食风俗 名家食味——增光添色的名士品鉴 以艺术为第一的梅兰芳的饮食情缘 马叙伦与马先生汤的轶事 饮食之道与常人反其道而行的郑逸梅 喜食闽菜的大文豪郁达夫 京剧马派创始人马连良与关食的渊源 三毛挥之不去的故乡美食情结 盛宴美食——令人垂涎的美味世界 “避暑山庄”——承德的八仙宴 能给人以艺术享受的长白山珍宴 名品由来——口耳相传的智慧典藏 独树一帜的成都风味小吃 北京门框胡同特有的“三绝”饮食 在庙会中发展起来的上海城隍庙著名小吃 遍布各地、不一而足的中国清真名菜 20世纪30年代盛行天津的成套饭菜——“八大碗” 可称得上“天下一绝”的云南鹤庆吹肝 由“废料”变名肴的四川菜品夫妻肺片 上海为数不多的经典小吃之一小笼包 来源于趣闻的不要命的“鬼城”抄手 驰名中外的上等鱼品武昌鱼 豫菜中的绝中之绝——“套四宝” 制作相当考究的桂发祥什锦麻花 河北保定老字号名吃——白运章包子 西北地区广受欢迎的著名小吃——西安肉夹馍 既好看又好吃的长沙姊妹团子 为方便路人歇脚而出名的哈尔滨得莫利炖鱼 社会影响巨大且名扬东南亚的阿一鲍鱼 厨家风范——留名千古的饮食权威 精于饮食之道的谭延闿及其造就的谭厨们 享有“西秦第一美味”之称的陕西名厨李芹溪 善于继承和发展的川厨的佼佼者 令人叹为观止的正统鲁菜大师傅的技艺 受康乾屢下江南影响而自成体系的苏菜名厨 中国四大名菜之一的粤菜的众多名厨们 浙菜厨师大家中可称道的余迎祥和蒋水根 美

器食谈——相得益彰的饮食器具 现代社会常用的饮食器具与食物的搭配讲究

章节摘录

插图：生活在天山南北的维吾尔族的饮食风俗维吾尔族主要聚居在新疆维吾尔自治区，生活在天山南北的维吾尔族，信奉伊斯兰教，由于独特的地理环境、气候物产和宗教文化的共同作用，形成了维吾尔族人喜食牛羊奶酪、烤制食品、馕与抓饭，讲究饮食卫生礼节，不吃猪、马、骡、狗、自死牲畜与动物血液的独特饮食风俗。

维吾尔族以面食为主，最常吃的有馕、羊肉抓饭、包子、面条等。

馕是一种维吾尔族的烤饼，是维吾尔族最主要的面食，至今已有上千年的历史。

传说玄奘法师去印度取经时，就是靠着身上带的馕走出新疆大沙漠的。

馕是用面粉或玉米面制成、在特制的火炕内烤熟、形状大小和厚薄不一的圆形饼。

维吾尔族家庭并不是每天每餐都要烤馕，一般一次烤很多，至少能吃一个星期，大大节省了做饭的时间。

馕的吃法也有讲究，一般要掰开来一块一块吃，不能拿着整个馕咬，那样既不礼貌也不美观。

有客人来时，主人递上茶水后，接着就端来一大盆馕。

主人亲手掰开让客人食用，盆内的馕只能正放，不能反放。

维吾尔族人民常将其作为礼品送人。

亲朋结婚时，多送馕；女儿回娘家或从娘家回婆家时，常将馕作为见面礼；有人出远门时，家里人或亲友要送些肉包子、油糕和馕给他带在路上食用。

在维吾尔族人的生活中，馕不仅是不可缺少的食品，而且具有特殊意义。

无论是款待客人还是筹办婚姻大事，都离不开馕。

维吾尔族人至今还保留着这样的习俗，即在婚礼上，由德高望重的主婚人分别赐给新郎新娘一小块馕，两位新人用馕蘸着盐水吃下去，以表示同甘共苦，白头偕老。

而当邻居家生了小孩时，人们也要送馕和抓饭表示祝贺。

羊肉抓饭是饭菜合一的饭食，因其油、肉多，热量大，是维吾尔族人最爱吃的冬令美食之一。

传说古时候有一位医生，年迈体弱，无论吃什么药、怎样治疗都无效，于是，他改用食疗的方法，每天早上和晚上都吃一小碗用鲜羊肉、胡萝卜、洋葱、大米、羊油、植物油等原料做成的饭。

结果食欲大增，病很快就好了。

后来，大家纷纷效仿，这种既有营养又好吃的“药”传到了维吾尔族的家家家户户，就是今天人们见到的“抓饭”。

烤羊肉串是维吾尔族的传统小吃。

在新疆的各个城乡集镇里，无论是大饭馆，还是小吃店，几乎都经营烤羊肉串。

新疆的烤羊肉串鲜香味美，无论是烤鱼还是烤羊肉，都使人胃口大开，吃了还想吃。

到过新疆的人都称赞那里的羊肉鲜香肥嫩，没有膻味，非常好吃。

新疆烤羊肉串选用的是绵羊肉，当地最有名的肉用羊种有：阿勒泰大尾羊、哈萨克羊、巴音布鲁克大尾羊和塔什库尔干大尾羊等。

制作的方法是：先把新鲜羊肉切成3厘米左右的片，然后穿在干净的铁钎子上，再放到铁皮制的烤肉槽上烤。

常用调料有精盐、孜然粉、辣椒面等。

烤全羊是维吾尔族的高级宴会上的常备传统佳肴。

烤全羊需选用1岁的绵羔羊，宰杀后剥皮、剔去四蹄和内脏，以铁丝串好固定，在羔羊上涂抹以鸡蛋液、面粉、姜黄粉、盐水调和的汁，并在羔羊体上扎些小孔。

然后把羔羊放到馕坑，封严，烘烤1个半小时左右即成。

食用时不需其他调料，只备一小碟盐花即可。

羊肉外脆里嫩，酥香可口。

有些维吾尔人喜食烤制时间短的全羊。

这种烤全羊，切开后，肉中尚微带血色。

据维吾尔族人说，这种羊肉又鲜又嫩，更好吃。

<<中华趣味饮食>>

有“马背民族”称号的蒙古族的饮食风俗蒙古族主要聚居生活在内蒙古自治区的茫茫大草原上，曾经凭借“马背民族”弯弓射大雕的气魄，随水草丰盛而迁徙的吃苦精神，创造了独具特色的饮食文化，这种饮食文化一直传承至今。

蒙古族传统饮食以乳食和肉食为主。

蒙古族把乳食或奶食叫“白食”，蒙古语称“查干伊德”，即纯洁、吉祥、崇高的意思。

白食包括奶类饮料和奶类食品。

奶制饮料有鲜奶、酸奶、奶茶、奶酒等。

奶制食品有奶豆腐、奶酪、奶酥、奶油、奶皮、黄油、奶片、白奶豆腐等。

奶茶又被称为蒙古茶，是蒙古牧民最喜爱的饮料之一，尤其中老年人更喜爱。

牧业区有“宁可一日无食，不可一日无茶”之说。

奶茶和炒米是牧民的家常饮料食品。

清晨女主人挤完奶后，第一件事就是烧茶。

称为“大炸羊”。

牛肉大都在冬季食用。

烤全羊是蒙古族在喜庆宴会和招待尊贵客人时使用的食品。

蒙古语把全羊叫“秀斯”。

在宴席中如果上全羊，则称全羊席。

在全羊席中，一般是在食客吃了牛羊肉制的冷热菜正趋兴奋之时上全羊。

一种是让客人观看后撤回厨房，把皮层肉片切成半寸宽、2寸长的方块，放在大盘内，再把贴骨肉切好，一同上桌。

另一种是厨师当客人的面切块。

一般上烤全羊后，随后上蒙古包子和大米饭、羊骨汤。

蒙古族是个豪饮的民族，把酒看作是奶和粮食的精华，认为酒是“饮食之至尊”。

在他们的生活中，无论是节日、婚庆、祭祀礼仪，还是日常生活、款待宾客，可说是处处离不开酒。

蒙古族喜爱自己酿制美酒，根据制作原料的不同，可分为两种：一种叫“布达干艾日和”，意思是“粮食白酒”，用糜子米、高粱、小米糠等杂粮酿成。

另一种蒙古语叫做“萨林艾日和”，意思是“奶酒”。

其中牛奶酒、羊奶酒、混合奶酒(用马奶、牛奶、羊奶混合而成)多为日常饮品，而马奶酒则是蒙古族人最喜欢饮用的酒，每逢节日、喜庆、集会、参军时都少不了这种酒。

至今，在草原上居住的蒙古族牧民仍喜爱喝自酿的马奶酒，而居住在城镇中的蒙古族人的饮酒习俗已发生了变化。

各种类型的酒——无论是白酒、啤酒、果露酒还是国产酒、进口酒，他们都喜欢喝。

蒙古族是一个好客的民族，为了表示对客人的尊敬和欢迎，待客必须用酒。

至于待客的酒礼，是十分讲究的。

主客人落座后，要先举行“察朝里”仪式，意思是“饮酒的礼节”。

在举行这个仪式时，主人敬的酒客人是不能喝的，要用无名指在酒碗或酒杯中连蘸三下，还要连弹三下。

第一次弹向空中，表示敬天敬神；第二次弹向锅灶，表示敬火神；第三次向放桌子处的地上弹，表示敬大地。

然后才能畅饮。

不少地方的蒙古族还有一种礼俗，蒙古语称“德吉”，意思是“物的头一件”或“酒的头一盅”，是一种敬酒的仪式，象征着对客人的尊敬。

主人敬“德吉”时，要先从长者或最尊贵的客人敬起，客人要伸出双手接住酒碗，在饮酒之前，要先举行“察朝里”仪式，然后将酒一饮而尽。

客人如果不善饮酒，要事先说明，不能悄悄地把酒倒在地上，否则会被看作是对主人的蔑视和侮辱，使自己陷入尴尬的境地。

在蒙古族农区，待客还要沏茶，不给客人献茶或不沏新茶都是不礼貌的。

<<中华趣味饮食>>

与汉族不同的是，汉族以“浅茶满酒”为敬，而蒙古族则以满杯酒满杯茶为敬。

居住在“世界屋脊”上的藏族的饮食风俗藏族主要分布在西藏自治区，地处青藏高原——世界屋脊上，由于地高天寒等因素，形成了与其他兄弟民族迥然不同的宴饮习俗。

根据生产方式的不同，藏族可分为牧区、农区和半农半牧区，饮食方式也因此而有所不同。

牧区和半农半牧区日常饮食多为四餐，以肉食和奶制品为主，品种主要有牛羊肉(清炖鲜肉或风干肉)、糌粑(即青稞麦炒熟后磨成的面，是藏族的主食)、酥油茶、酸奶和奶渣等。

农区以粮为主，菜蔬为副。

农闲时一日三餐，农忙时一日四餐或五餐。

藏族人食肉一般没有煎、炸、炒、烧的烹饪习惯，往往将肉放到大锅中，煮开几次，肉半熟时捞出，一手抓肉，一手持刀，边削边食。

牲肉的部位也有讲究，胸岔和肋条肉献给客人，以表示主人的盛情；头、小腿则留给自己；藏族人认为白色是大吉大利的象征，因此羊尾是招待最尊贵客人的上品；肩胛骨肉，细嫩可口，藏人称之“苏花”，通常留给长辈。

倘若男青年在其女朋友家吃到了“苏花”，他会欣喜若狂，因为它标志着长者愿将自己的掌上明珠嫁给他。

青稞酒是藏族男女老少都喜欢喝的饮料，也是节日和待客必备的饮品。

客人来了，性格豪爽的主人要先敬三碗青稞酒，前两碗酒，客人按其酒量，可饮完或各饮一口；而斟满的第三碗酒则须一饮而尽。

如来宾一点儿不会饮酒，可用无名指蘸酒向上弹三下，主人见了，便不再劝酒。

假如你既不弹酒，又不饮酒，主人会立即端起酒碗，边唱劝酒歌边舞蹈，直到你饮酒为止。

敬茶也是藏族的待客习俗，有客人来到，主妇一定会献上酥油茶。

主人斟上茶后，客人不能端起来就喝，而要等主人捧到面前时双手接过来喝。

喝一口，主人再给斟满，保证茶满茶热，是藏族待客的礼节。

作为客人，如果一时喝不了，应该将斟满的茶碗放着，待告辞时再一饮而尽。

藏族也有自己的特色风味菜。

火锅竹叶、手抓羊肉、烧肝、氽灌肠、血肠、肉肠、面肠、肝肠、烤牛肉、赛蜜羊肉、素拌蒜米辣、油煎奶渣、番茄窝奔等。

烧肝：将新宰羊肝洗净涂上盐，用湿纸包裹二三层，埋在旺牛粪火灰中，约30分钟至纸烧焦时扒出，去净灰屑即成。

以藏刀割食，食时蘸以佐料，也有先裹羊网油再裹纸的。

氽灌肠：取新宰的羊小肠洗净，分别装入填料，入锅氽煮后供食。

灌注羊血的称血肠；填装碎肉丁的称肉肠；装以豆面的或白面和羊油的称面肠；以羊油为主料，拌以肉丁的称油肠；填以肝丁的称肝肠。

油煎奶渣：用雪山牦牛奶渣，切成厚片后放入油锅内，煎至奶渣片两面呈金黄色时，放入糖卤内拌匀入味即成。

编辑推荐

《中华趣味饮食(图文本珍藏版)》充满了鲜活的任务，丰赡的掌故以及精彩的珍品异馐，饱览此书有如畅游浩瀚的中华饮食文化长河，轻松自如，因此，可以说，该书是心灵和佳肴的交流，肠胃和品位的贯通。

文化和历史的追述。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>