

了解民族肉食习俗，弘扬我国肉食文化

郭红蕾 黄德智 薛元力

26 拉祜族的肉食习俗

拉祜族聚居在云南省西南部边境各县。肉类以饲养猪、鸡、牛、羊为主，喜食鼠类，忌食狗肉。拉祜族人日常最喜欢的是将肉、菜及佐料加水放入一段鲜薄竹筒内煮熟，既有竹子的清香，又保持肉菜的原味。他们的烤肉别具风味，大都是野猪肉和麂子肉，现在则以鸡肉，牛肉来制作了。或直接用火烤，或用芭蕉叶将肉包住埋入火中，烧熟而食。

烤肉是拉祜族人的风味肉食品，逢年过节必有烤肉。制作烤猪肉要事先精选瘦肉，并切成薄薄的小片。烤鸡肉要将鸡头、脖颈、翅膀、鸡腿、鸡爪等一切下，用刀背把骨头敲碎，然后在肉上均匀地涂上盐面，花椒粉，辣椒面，蒜泥、葱末等，再用又细又长的竹棍夹住，放在火塘边的架子上慢慢烤炙。肉离火要远近适宜，直烤到骨酥肉黄且焦的时候为最合适。烤肉香气浓郁，入口酥脆，麻辣可口，既不油腻又很开胃。连骨头一道咀嚼，更是脆香味浓。

拉祜人在狩猎时，习惯将猎获的兽头奖给第一枪射中者，一支前腿奖给发现猎物的人，剩下的肉人均一份。下水和杂碎就地燃火，放入竹筒内煮熟分食。在开膛剖腹时，中年人喜欢用手捧喝热气腾腾的“护心血”，据说猎物的护心血有补血消除劳损的妙用。

拉祜人从秋季开始，男人就开始上山狩猎，准备野味，进入腊月便杀鸡、烤肉。村寨里宰牲，户主都要给各户分一节大肠和几勺鲜血，民间有不见牲血不吃肉的说法。有的人过年节时，要杀猪宰羊或全寨合在一起杀牛，置酒，打粑。

拉祜族青年男女婚恋和社交比较自由。婚嫁

的当天，男女双方都要宰猪，男方要把猪头送到女方家，然后破成两半，一半仍要带回；女方家的猪头也是如此，以表示骨肉至亲，新婚和合。在重要的节日和社交场合，也有送猪头的习惯。

拉祜人在各种祭祀活动中祭品以鸡为主，有时还要杀猪宰羊。每年农历六月二十四日要过春节，要由家里主事人提着鸡到自家田里用石头搭一石台。上面铺上松树叶，插上麻栎树的叶子，再架一个小梯子，然后杀鸡，以鸡血沐石台的四周，念完祈望五谷丰登人畜兴旺的祭祠后，摘一些成熟的谷穗、连鸡带回，作为当天过节的食品。晚上要杀鸡，将3只鸡的翅膀、酒、新谷及香等祭祀谷神。

拉祜族人的祖先曾以狗为图腾圣物，以至形成了喜爱养狗，但从不吃狗的风俗。每当逢年过节，他们总是先拿最好的饭菜给狗吃，待狗吃饱后，自己才吃。否则，就是不敬祖先，并认为大不吉利的凶兆。

27 怒族的肉食习俗

怒族主要居住在云南省怒江和澜沧江两岸。肉食来源靠饲养的牛、猪、鸡、羊、狗，常捕鱼和狩猎。怒族人捕鱼和狩猎历史悠久。男子一成年就开始捕鱼和狩猎，经常猎获的有野牛、野猪、麂子，岩羊和山鸡等。不论鱼或猎物均喜欢烘烤炙熟或清炖而食。他们不食肉的人不多见。儿童禁食鸡爪、鸡血，妇女在40岁前不吃心、肺。喜食漆油、常用漆油焖鸡、烤羊肉。

怒族人过年的节日气氛最浓、既隆重又古朴。每到腊月末，家家都要清扫庭院，除净火塘中的余灰，并用松枝装饰门面，地上及炊具餐具，各种器皿铺上一层松树叶，象征去旧迎新。除夕之夜，家

家要吃团圆饭。初一凌晨，年轻的小伙子要抢先去井里打吉祥水，并给长辈拜年请安，长辈要拿出酒、油茶、麻花等招待。烧好的第一顿饭要先给牛和狗分出一份面饼的肉汤。牛不吃荤，主人要用手掰开牛的双唇灌进去。过年期间，杀猪宰羊，要相互送礼，邀乡里亲朋好友，共同聚餐，酒肉丰盛、情趣盎然。

“撒拉”是怒族的有名肉食品，也较昂贵，只是在年节，来客或婚丧大事时才制作。男女青年在热恋期间，如果父母对子女的对象满意，则用“撒拉”来招待。款待未来的佳婿，要敬鸡头吃。如果招待未过门的儿媳，则敬给鸡腿吃。届时亲友均来贺喜，共尝“撒拉”，饮酒跳舞，尽欢而散。

“撒拉”即是漆仁油炒鸡，是家家户户都喜爱的肉食，其制作方法是，先选好又肥又嫩的母鸡，除毛开膛以后，切为大小均匀的方块，架火用漆仁油把鸡炒得脆黄，然后加上烧酒，酒煨热后加各种佐料即成。“撒拉”色鲜味美，且有丰富的营养。

怒族人的婚筵是所有礼仪中宴请规模最大的筵席。婚前新郎要携带猪肉，米等物品去岳父家帮助砍柴和耕地，然后才能举行婚筵，婚筵时不但酒肉要丰盛，场地也要布置一新。届时新郎、新娘要同喝祝婚酒，尔后姑娘们要向他们抛洒面粉，表示吉祥如意。怒族人热情好客，客人来访时，全寨都要献出最好的野味。只要客人进屋，主妇将以最快的速度为客人烹制佳肴，并同时送上两块石头粑粑，中间得夹一块煎鸡蛋或烤猪肉。两块粑象征夫妻二人，中间夹鸡蛋或烤肉象征有兴旺的后代，最后主人还要与客人共同饮“同心酒”。

28 景颇族的肉食习俗

景颇族绝大部分居住在云南省德宏傣族景颇族自治州。景颇人的肉食以猪肉和鸡肉居多，农闲时进行渔猎，如捕猎野猪、麂子、山羊、野牛、野鸡、鸟雀，捕捞鱼蟹、田螺。肉类的食用方法：一是用明火烤熟，与野菜一起捣成泥而食；一是烤熟后蘸盐巴，辣椒吃。食用牛肉干巴时，埋入火中焙熟，再用刀捶松后撕着吃。

景颇人最大的活动是“目脑”，即景颇人民驱

恶扬善，预祝吉祥幸福的传统节日，一般在农历正月举行，为期2~3天。每次目脑都要杀牛祭祀，然后牛肉大家分食，并伴以歌舞活动。此外还要祭“能尚”宸庙，祭“能尚”每年两次。一次在春播，祭品比较简单，一般用猪、鸡、干鱼或老鼠，以祈求全村寨人畜两旺，五谷丰登；一次在秋收，祭品较丰盛，仪式较隆重，届时要杀牛、猪、鸡等，以庆贺丰收。

景颇人以马鹿为部族的图腾，在该族人的村口和田头都立有马鹿标志的图腾柱。每年播种时节，景颇人就在头人的带领下，排着队伍，唱歌跳舞祭祀图腾柱，以此来祈求图腾神马鹿保佑景颇人一年之中风调雨顺，五谷丰登。

29 德昂族的肉食习俗

德昂族主要居住在云南省潞西县的三台山和镇康县的军弄等地。猪、牛肉是德昂族人主要的肉食来源。民间传统节日大都与佛教活动有关。他们大部分信奉小乘佛教。

烧白柴节日，教要敬佛，当天各户要杀鸡备酒，全寨共聚一餐，他们有祭家堂、寨神、地神、龙、谷娘等祭祀习俗，其中以祭龙最富情趣。祭日一般选在春季，届时要宰猪，杀鸡，由祭司画纸龙，众人叩拜，然后一起饮酒野餐，醉酒后相互打骂，发泄平时相互之间的不满。此时不许别人劝阻，直到双方斗得筋疲力尽力止，第二天再相互道歉。

德昂族男女青年的订婚仪式上要斩鸡头，如果鸡头与鸡身分为两半，双方都不能反悔，如果女方不赞同这门亲事，就不许杀鸡。

30 布朗族的肉食习俗

布朗族主要居住在云南省西双版纳勐海县的布朗山和西定、巴达等山区。布朗族人的肉食以牛、羊、猪、鸡肉最为普遍，也常捕食野味和昆虫。食肉的方法有时将肉、鱼等洗净，剁细，用芭蕉叶包成小包，埋在火塘的炭火中，待肉散发出香味后，即可食用。或将肉切成小块直接用竹签串好，放在火塘边，微火慢慢烘烤食用，这种串肉外焦里嫩，香而不腻。还常腌制酸肉，酸鱼等，制作方法同当地其他民族如傣族大体相同。

布朗族人许多传统节日大都与宗教活动有关。过年节在农历清明后十天左右举行，家家都要杀年猪，全寨子要宰牛。祭寨神是以村寨为单位的祭祀活动。祭神时，要先杀一只鸡，然后到村寨的四周和寨子中心滴水祭祀，祭祀完毕大家一起欢宴，最后全寨的青年人都去挖竹鼠，并以竹鼠肉敬神，祈祷丰收。

每年五月，他们还要过洗牛脚，届时老人和头人头戴斗笠，披蓑衣，手执杨柳、桃枝扎成的扫把，牵着羊，把一支支红纸小幡插在各家门前，表示祝福。被祝福的产主，应把洁净的水泼在老人和头人的身上，表示洗去牛脚迹，最后把羊牵到寨子外宰杀煮熟共餐。每年傣历十月，还要祭童（祭祀传说中的布朗族首领）。届时寨子里至少要杀一口猪和一只鸡，煮熟请头人和族长去吃，并分若干份祭肉给各家小孩。祭童的头一天，外寨人不准进寨，否则要罚祭猪一口。

布朗族人有从妻而居的习惯，一对夫妻一般都要举行两次婚礼，所以要摆两次婚宴。第一次婚礼是新郎到新娘家同居。由新娘家举办酒席，宴请亲友，婚宴前，要将猪肉切成小块，用竹篾串起烘烤，每户分送一串，表示“骨肉至亲”，同时还要将猪肝剁碎与糯米一起煮成猪肝饭，请寨子里的孩子，表示婚后及早生子，然后再办酒席。待生儿育女后，新郎家要重择吉日举行第二次婚礼，由新郎家置办酒席，宴请宾客，而且规模比第一次要大，酒席上的菜肴一定要成双。以表示对新郎、新娘的祝福。

31 哈尼族的肉食习俗

哈尼族主要分布在云南省西南的红河和澜沧江一带山区。哈尼族人有共享猎物的习惯，当猎手们进山捕猎归来，无论猎物多少，全寨人都可以来分割猎物，各家都可以分享一份。如果猎物太少，就直接煮好，大家一起分享。他们喜欢将瘦肉剁细与大米及各种辅料一起熬粥，腌制肉类等。

哈尼族传统历法把一年分为冷季，暖季和雨季三个季节，每季为四个月。在一年之中有过两个年节的习惯。一个是十月年，另一个是六月年。十月年历时五至六天，主祭天神和祖先，届时家家都杀一只红公鸡，就地煮食，不得拿入室内，全

家每一个成员都得吃上一块鸡肉，准备出嫁的姑娘则不能吃。要做三个饭团和一些熟肉献给同族中辈份最高的老人。六月年是在六月里举行，具体日期由祭司选定，以祭天神和谷神为主要内容。届时要杀鸡宰羊，举办酒筵盛餐。在为天神建盖秋房时，要在门口杀牛进行祭神，祭毕按人均分牛肉，共享神赐。还有一些传统节日里都少不了畜禽肉类做为酒席必备的食品。节日里，已经出嫁的姑娘们要带米酒，团子、鸡、鸭等礼物回娘家，孝敬父母。

哈尼族人素来热情好客，只要有客人来，都要以酒肉相待。客人落座后，主人要先敬一碗米酒、三大片肉，称“喝焖锅酒”。待客食品讲究食量大、真诚实惠。客人离开时，有的还要送上一块大粑粑和一包用芭蕉叶包好的腌肉、酥肉等食品。

哈尼族男女青年往往以就宴的方式选择恋人，一般在配对就宴前，男方在征得女方应诺后，由小伙子请厨师主厨、杀公鸡、煮肥肉，炒菜，打酒、泡糯米进行准备。夜里10点钟左右开宴，参加者约10~30人，围观者熙熙攘攘。届时灯火通明，桌上摆满各式菜肴。先将煮熟的大公鸡头朝上摆上餐桌，并把两个鸡睾丸和一只活螃蟹悬挂在鸡身上，由“伙子头”和“姑娘头”从首席坐起，其余男女依次配对入座，随后举杯祝酒对歌、尽兴方散。

32 傈僳族的肉食习俗

傈僳族主要居住在怒江、澜沧江和金沙江两岸的河谷地带。傈僳族人的肉食来源有家庭饲养的猪、牛、羊、鸡肉体 and 捕猎的麂子、岩羊、山驴、野牛、野兔、野鸡和河里的鱼。肉类的吃法很简单，传统习惯是火烧，不论牛肉、猪肉、小鸟、小鱼都烧了进食。逢年过节杀了猪，即抛进水中刮毛，洗净后开腔，由主人执刀，给家人和客人分别送一些猪肉、猪肝、腰花、抹上盐以后，放进火塘里烧烤，直烤得发黄冒油即可，烧剩下的肉，就用锅煮了吃。烧乳猪是他们款待贵宾的上等肉食。人们选出生刚满两个月的小乳猪、杀死刮毛后，取出肠肚，在火塘边慢慢烧烤，边烤边向猪体抹盐汁，发出滋的响声，等猪体焦黄，油汁外渍时即可食用，入口时香嫩鲜美，油

而不腻。

清水煮小猪是他们的风味肉食，制作时将宰杀的乳猪（两个月左右）褪毛，除内脏后，切成小块，加水入锅，旺火煮沸，加草果、食盐，再改用中火煮至肉刚熟透，取出装盆，蘸用原汁肉汤与辣子、姜、葱、花椒调成的佐料食用。

他们传统风味肉食猪蹄珍珠粥，是猪蹄、玉米，四季豆等煮烂而成，特点是咸鲜清香、是年节的主食。

傈僳人有高尚的道德情操，猎人们素有见者有份的规矩。猎手们在深山老林狩猎时，谁射死了野兽，即亲自动手，用利刃将猎物平均分为若干份，分给在场的每一个人（包括过路的客人），自己也只取一份，外加野兽的头和皮。那带有箭口的一份肉，照例丢给有功的猎狗。狩猎时，如果是几位猎手同时击毙一只野兽，归属难定时，就把死兽放到三、五十米以外，几个猎手轮流用箭射，谁射中了死兽的头，即归谁所有，从不争执。猎手把兽头带回家，取下头盖骨，悬挂于家里的蔑色墙上，作为狩猎技术优劣的标志。

傈僳族民间，过去盛行万物有灵的自然崇拜，所有传统节日都与宗教祭祀活动密切相关。民间最大的节日为一年一度的阔什节，多在农历一月里举行。年节之前要进行充分的准备，包括各种肉类食品。为祈求五谷丰登、每家都要将第一次春出的粳米粿或糯米粿拿出一部分献于树上做祭供，还要分出一小碗喂狗，因民间传说是狗把五谷带到了人间；有的地方还要把第一次春出的粿粿喂牛，以感谢牛帮助人类耕地。

傈僳族民间婚丧嫁娶均要宰牛，猪、羊宴客。请客时，不论猪肉、羊肉、牛肉都同放入锅煮。如有贵客至，还要煮乳猪招待。待客就餐时主客都席地而坐，肉食分吃，剩余可以带走。

傈僳族崇拜的图腾很多，其中就有羊、蛇、鸡等动物为图腾。

33 毛南族的肉食习俗

毛南族主要分布在广西壮族自治区西北部。其中大多数人聚居在环江毛南族自治县上南、中南、下南一带山区。毛南族人的肉类来源主要是家禽、家畜，有猪、牛、鸡、鸭等。喜食狗肉，有些地方中元节有杀狗食肉的习惯。他们食用牛肉时，

习惯将牛肉切成薄片，待水烧开后，放入涮到熟嫩，蘸生姜、葱、蒜、西红柿、酱油，盐配制的佐料吃。他们大多数都有吃酸肉的习惯。腌醒、瓮煨、索发俗称“毛南三酸”。腌醒是将猪肉或牛肉切后拌盐，加熟糯米腌制成酸汤，再用来腌猪肉，猪头，使肉变酸而成为脆化发香的肉食品。用碎猪肉骨头加螺蛳制成的螺蛳酸，称为索发。索发和鸭血加佐料制成鸭血酱，也是毛南族的典型食品。他们一般都喜食半生半熟的食品，认为一些肉，特别是鸡，煮得过熟会走味。唯独对鸭以煮烂熟为宜。他们在杀牛时，喜饮牛血，称牛血为牛红，认为喝牛红对身体有补益。

毛南族人节日祭祖，一般多用猪、鸡、鸭、牛肉、酒、糯米饭等作祭品。在节日里，他们喜欢用开水涮牛肉待客，即按本地的习惯，在火塘上摆放一口铁锅，进餐时大家围拢在铁锅的周围，将生肉、倒入沸水中涮熟，然后蘸配料下酒，这是毛南族民间最常见的宴请方式。毛南族民间最大的节日是每年夏至后的分龙节。过分龙节时，家家都要蒸五色糯米饭和粉蒸肉，有的还要烤香猪。

34 仫佬族的肉食习俗

仫佬族主要居住在广西北族自治区的罗城仫佬族自治县直机关，其余散居在罗城附近的宜山、柳城、都安、忻城等县。仫佬人肉类以猪、鱼、鸡、鸭为主，忌食猫、蛇肉。他们习惯于把肉类白煮，即把大块猪肉或宰净的整只鸡，鸭放入水中白煮，然后切成小块，食用时再加盐，或蘸盐水。鱼类多用油煎，牛肉常作单炒。

仫佬族人过去崇拜多神、节日较多。依饭节主要是向祖先还愿，祈保人畜平安，五谷丰收。常用老姜、鸡蛋、芝麻、黄豆、老公鸡，鱼及猪的心、肝、肾、肠、胃等十二种食品供祭。每逢节日，除进行各种庆贺活动外，家家要置办丰盛的食品。如鸡、鸭、鱼、肉及糯米食品。出了嫁的妇女大年初二回娘家，并要带猪肉、鸡、鸭腿做的拜年礼品，返回婆家时照例也要带回一些节日食品。

35 京族肉食习俗

京族主要聚居在广西壮族自治区防城京族自治县。日常主要肉类来源是家庭饲养的鸡、猪。

京族人最隆重、最热闹的节日是唱哈节。各地举行的日期不一样。唱哈是京语唱歌娱乐的意思，节日的当天，全村老幼男女都要穿上盛装、云集在哈亭（唱歌娱乐的公共场所）之前迎神、祭祖、祈保丰收、人畜两旺。每逢哈节，由村里人轮流做哈头，并由哈头出一头肥猪，办一桌席，准备八大碗菜肴，就餐的人还自带各式各样的肉食和酒参加。中秋节除做糯米和其他食品外，还要购买猪肉和月饼全家吃团圆饭。男女青年订婚，男方要用一定数量的猪肉，糕饼等作为礼品送给女方。结婚时，男方要准备一百斤猪肉，二百提酒（每提是200g），

七斗米及其他礼品，送给女方。婚后三天，新娘回潮，夫妻俩将自家染红的糯米饭两托盘（约6斤），猪肉两块，鸡两只回娘家谢拜父母，婚礼才算结束。

京族人逢年过节都要进行敬祖祭神的活动。春节期间全村都要到哈亭以猪、鸡、鱼为供品祭拜诸神，回家后要拜祖先。正月十五为小年，届时也要准备猪、鸡、鱼拜祖。煮猪肉拜祖还是京族女子出嫁时的一种礼习。每年哈节，凡年满16岁的男子都要置备鸡、酒、糯米饭、槟榔等祭品到哈亭祭祀，经过祭拜的男子才算进入成年。

（未完待续）

中国肉类食品综合研究中心喜迎 第十五届肉类加工技术及机械科贸周

2006年3月28日，中国肉类食品综合研究中心迎来了第十五届肉类加工技术及机械科贸周。中国肉类食品综合研究中心建于1986年，是中国唯一的综合性肉类食品专业研究机构，也是国家科学技术部批准的“国家肉类加工工程技术研究中心”。中心以“技术领先、经济自立、信誉第一”作为自身要求，以“面向生产、面向全国、面向消费者”作为服务宗旨。针对肉类行业关键性、基础性、共性的问题，做实用化、配套化的工程开发并向企业推广，以此来不断增加行业和技术含量，推动行业走“提高效益、增加产品附加值”的集约化道路，在全国肉类行业起到了领头羊和排头兵的作用，中国肉类食品综合研究中心创办20年来，在不断地创业、改革、发展，现在已经发展成为中国肉类行业的技术孵化器。

这次参加肉类加工技术及机械交易会的企业类型涉及肉类食品加工、肉类机械设备、肉类食品添加剂、肉类食品包装、肉类加工技术等。这是一届专业性强、涉及面广、形象精良的科技贸易交流会。期间中心还安排了技术讲座、商务洽谈等，之后还安排了培训会以供企业学习交流。

这次交易会聚集了国内外的肉类加工机械企业，肉类加工机械是肉类工业发展必须而重要的保障，以往我国的肉类加工机械与欧美先进水平相比还有很大差距，现在这个差距正在逐步缩小，

也越来越受到国际瞩目。这次交易会上国内外的肉类机械设备企业齐聚一堂，多种品牌的机械在交易会大放异彩。北京朗诺经贸有限公司、石家庄汉普食品机械有限公司、美利国际等，企业把自己的品牌机械展示出来，吸引了很多的参会商和普通参会者。各参会商在洽谈，普通参会观众也在积极咨询相关信息，整个交易会热闹非凡。

国内的各大肉类优秀企业、添加剂企业、包装材料企业等也都来参会，众多肉类食品生产及加工企业汇聚在此，与熙熙攘攘的经销商、代理商及消费者互动，形成一道流动的风景。各企业对这次交易会非常重视，把展台布置得别具特色，都拿出自己的品牌产品展示，吸引了大量的参会者。

为期3天的交易会圆满结束，各参会商和参会观众都满意而归，这次交易会为全行业及相关企业提供互相交流的平台，促进了中国肉类食品行业企业间的贸易交流，通过相关行业企业与肉类工业企业代表的交流与合作，进一步促进肉类工业的发展。

第十五届肉类加工技术及机械科贸周成功举办，我们向中心表示热烈的祝贺，并由衷祝愿中国肉类食品综合研究中心在不断的发展中为中国的肉类加工行业和肉类加工技术的不断发展和创新做出新的更大贡献。