

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

36 土家族的肉食习俗

土家族主要聚居在我国湘、鄂、川、黔四省的交界处。土家人的日常副食，除蔬菜外，还有猪肉、豆腐。

土家族民间十分注重传统节日，尤其以过年最为隆重。届时家家都要杀猪，猪肉合菜是他们过年、过节必不可少的肉菜。合菜是将猪肉、下水、墨鱼、海带加粉条、豆腐、香菇及白菜、胡萝卜等多种蔬菜合炖而成。腊肉是必备肉食，冬至一过，将大块的猪肉用盐、花椒五香粉腌制好，吊挂在火炕上、下面烧柏树枝叶、烟熏而成。逢年过节或亲朋临门，满桌的菜肴中，正上方必摆腊肉。他们十分好客，待客喜用盖碗肉，即以一片特大的肥膘肉盖住碗口，下面装有精瘦肉和排骨。为表示对客人的尊敬和真诚，待客的肉要切成大片。土家人有一种水席，只有一碗水煮肉，其余均为素菜。

土家人每逢年节都要大敬祖先，初一、十五，也要小敬。祭祖的肉食有猪头、鸡、鸭等。农历六月六日祭土王，每个村寨都要设摆手堂，将猪头、果品等放在堂前。十月朔日祭冬，宰鸡、鸭设筵宴客。此外，他们还敬灶神，土地神、五谷神、豕官神，在修房造屋时要祭鲁班，祭祀品除酒肉外，还要有一只大公鸡。

37 回族的肉食习俗

回族在我国少数民族中，是居住得最分散的民族。全国各省、自治区、直辖市都有回族人居住，宁夏回族自治区是宁夏回族的主要聚居地区。在中华民族的整体构成中，以人口数量而言，回族是继汉族、壮族之后位居第三的民族。回族是中国较早信仰伊斯兰教的少数民族之一。受伊斯兰教影响，回族禁食猪、马、驴、骡、狗和一切自死动物，动物血，禁食一切形象丑恶的飞禽走兽，无论牛、羊骆驼及鸡禽，均需经阿訇或作礼拜的人颂安拉名之后屠宰，否则不能食用。

因古代阿拉伯人和波斯人只饲养牛、羊、骆

驼，不养猪，认为猪是不洁之物，故在《古兰经》中明确规定教民禁食猪肉。肉食以牛、羊肉为主，有的也食用骆驼肉、食用各种有鳞鱼类。

回族民间节日主要有：开斋节，也叫肉孜节，古尔拜节、圣纪节等。开斋节在回历每年9月，从见新月始到下月见新月终的一个月里，凡男子在12岁以上、女子9岁以上，都要把斋。即从日出后到日落前，不得进食，直到回历十月一日开始为开斋，届时要欢庆三天，家家宰牛、羊等招待亲友庆贺，并要做油香，馓子等多达二、三十种节日食品。回历十二月十日要过古尔邦节（献牲节），节日当天不吃早点，到清真寺做过礼拜之后，宰牛献牲。献牲的牛羊，要体态端正，无缺损，宰后的牲畜按传统分成三份，一份施散济贫，一份送亲友，一份留自己食用，但不能出售。西北地区的回族人还过阿述拉节，即时要选用当地的五谷杂粮，掺上牛羊杂碎煮熟食用，节日期间宴请客人必备手抓羊肉，其次是用鸡肉做成各种菜肴。

回族只吃驼、牛、羊、鹿、鸡、鸭、鹅、兔、鱼、虾等肉或蛋，但是他们在长期的生活实践中能用这些原料制作出上千种肉食品，其中以爆、烤、涮、烧、酱、扒、炸、蒸为主的牛羊肉食佳肴，独具特色，名闻天下，如宁夏回族的羊齐玛、烩小吃、羊肉烩粉汤、蒸羊羔肉、炒羊羔肉、羊杂碎，西安回民的羊肉泡馍，青海、甘肃、新疆回民的手抓羊肉，昆明回民的清蒸沙锅鸡，河北、黑龙江等地回民的羊肉小吃，广东回民的脆皮烧鹅、挂炉鸭，北京回民的爆羊肉、烤羊肉、烤鸭、涮羊肉、卤牛肉、酱牛肉等等在全国享有名气，有些大菜如涮羊肉、羊肉泡馍、烤鸭、全羊度等已闻名中外，成为我国肉制品行业中的一面旗帜。

38 仡佬族的肉食习俗

仡佬族大部分居住在贵州省道真，务川仡佬族、苗族自治县，其余散居在平坝、安顺、遵义等一些县内，多与其他民族杂居。仡佬族人的肉类主

要有猪肉、羊肉和牛肉、马肉，其中较有代表性的风味肉食辣椒骨。辣椒骨是用猪骨加鸡肉及大量辣椒粉腌制而成。其制法是先猪骨加鸡肉捣碎，再加适量的辣椒粉，拌入烧酒，花椒和食盐，放入坛中密封，约10~15天后即可开坛食用。食用时，可单独熬汤，也可做配料与其他肉类菜一起做菜。

仡佬族人的传统节日大体与汉族相同。如春节、端午节、七月节和中秋节。节日家家要宰猪、杀鸡、宰鹅。仡佬族以牛为部族的图腾，特别是农历十月初一的牛王节，是仡佬族民间特有的节日，每到这一天，他们要杀鸡、备酒敬奉牛王菩萨，祝愿牛王保佑耕牛体魄健壮，保佑仡佬子孙平平安安，岁岁丰衣足食。

仡佬族男女青年结婚时，男方须请媒人携带鸡、酒等物品送给女家，如礼物被女方接收，就表示婚姻已经缔结。

39 水族肉食习俗

水族主要居住在贵州省三都水族自治县。水族人的饲养业有猪、牛和鸡、鸭、鱼等。他们喜食酸辣和腌肉、腌鱼。端节是水族人为庆祝丰收而举行的节日，相当于汉族的春节。

端节的前一天，各村寨都敲起隆重节日才敲的铜鼓，以示辞旧还新。但在这一天，人们却是吃素不吃荤，据说是为了纪念祖先。第二天家家杀猪、宰鸡、舂新米、吃年酒。不仅要有牛、猪等肉菜，还要有鱼虾等各种食品。

水族人无论在节庆或平常待客都很讲礼仪。来客人一般都杀鸡、宰鸭，如果是中贵宾到来，还要杀猪、上鱼，因猪头和鸡头象征尊贵，在就餐时，鸡头要先敬给客人，猪头是为客人饯行的菜；若是女客，客人离开时要将事先留下的鸡鸭翅膀，腿和糯米糍粑，粽子让客人带走，民间称扎包扎。

水族人信多神，凡生死及重大节日，都要举行祭祀活动，祭品中有各种菜肴和糯米点心，有时还用全鸡、猪头，不论哪种祭祀，鱼包韭菜是必不可少的祭品。鱼包韭菜制作时，先将鱼腹剖开，除去内脏洗净，洒上好酒，配以葱、姜、蒜、糟、辣椒及食盐，再将摘好的洗净韭菜填充入鱼腹内，用草捆好，放入锅内清炖或置入木甑内清蒸后即成。此时鱼肉烂而不靡、细腻鲜嫩、鱼骨酥而脆，香味可口。

40 东乡族的肉食习俗

东乡族主要聚居在甘肃省临夏回族自治州洮河以西、大夏河以东和黄河以南的山麓地带。东乡人的肉类主要有羊、马、牛，其中羊占重要地位。精饲料喂养的圈绵羊闻名遐迩，他们称这种圈养的绵羊为栈羊又称站羊。栈羊不仅肉嫩鲜香，不膻不腻，而且醇香可口，营养丰富。他们信仰伊斯兰教，所食牛、羊、鸡肉，须经阿訇或年长的穆斯林念安拉之名后屠宰，禁食猪、马、驴、狗及一切凶禽猛兽肉，禁食一切自死动物和一切动物的血。忌用非穆斯林的灶具。对于将宰食的牛、羊、鸡，只可言宰，不可言杀。

东乡人制作“栈羊”肉，独具特色，一般都是清水下全羊，锅上蒸“发子”，即把羊心、肝、肺切碎，盛入碗内，调以姜米，花椒粉、味精及葱花，放在笼屉上蒸，半小时后即可食用。他们还善于把栈羊肉制成清汤羊肉，制作时将熟羊肉切成核桃大小的肉块，浸入煮开的羊肉汤里，加少量的蒜苗、葱花、香菜、味精，美味可口、滋补营养、老少皆宜。

在东乡族男人中间，一直保留有“吃平伙”的习惯。即在农闲时，一些人凑在一起，选取一只肉膘好的栈羊，在羊主人家或茶饭做得好的人家，把羊宰了，整羊下锅，杂碎拌上调料上锅蒸，吃平伙的人就喝茶吃油饼，等“发了”熟了，一人一碗，然后又在肉汤里揪面片吃，完了再把煮熟的羊肉按羊的全身部位分成若干份，每人一份，最后大家摊钱给主人。也可以用东西和粮食折价顶替。吃平伙不但注重吃肉，还注重“论”，东家服侍到底，参加吃平伙的人边吃边山南海北地聊天。东乡族是一个好客的民族，来了客人，都是长青出门远迎，客人进屋要先请上炕，随后要献上比较讲究的盖碗茶，正餐时他们喜用鸡待客，一般要将鸡分成13块。有鸡尾、两膀子、两大腿，两块勺勺肉，三块叉子骨，两块鸡翅膀和鸡头。先由长辈吃大块，小辈吃小块，其中以鸡尾为贵，一般都是将鸡尾送给客人。他们待客最隆重的是端全羊。即把羊的各个部位如脖子、肋条、前后腿、羊尾巴依次上盘，使餐桌上样样俱全。

41 土家族的肉食习俗

土家族绝大部分聚居于青海省的湟水和大通

河两岸。他们普遍饲养马、牛、骡、羊和一些家禽、尤其精于营养。日常喜食牛、羊肉，忌吃马、骡、驴肉，受汉族，藏族影响较大。

土家人日常以肉，乳制品为多，当地的手抓羊肉是最好的待客和节日食品。土家人信仰藏传佛教，许多节日和饮食，与宗教的关系十分密切，节日期间要伴有各种祭祀活动，并备有节日食品。

土家人过年的食品有独特的风味。人们过“团年”时，先敬祖先，吃蒸坨子肉和合菜。所谓坨子肉、合菜，就是把猪肉切成大坨大坨的拌上小米和灌肠一同放在大米饭上蒸。另外用胡萝卜、炸豆腐、白菜一锅炒，墨鱼、猪下水和海带一起放在锅里煮，并把切好的生姜末、葱、蒜撒在这可口的食品上，味美异常。

土家人的婚娶过程中肉食习俗也是十分有趣的。求婚时、媒人要从男方拿一块，则表示有成功的希望。定亲以后，正月过年，男方要送女方1只至少6公斤重的没有猪尾巴的猪腿。男女双方长大成人时，男方还要送一只有猪尾巴的大猪腿，女方同意当年结婚，则收下；不同意当年结婚，则将猪尾巴割下退回男方。娶亲前，女方家族的亲友要请即将嫁出的姑娘一餐半盛的饭菜（不喝酒），称为“送嫁饭”。饭前三天，男方要派人送肉，酒到女方家“过礼”，婚后的第二天早上，新娘由新郎陪同端上茶盘，向送喜的亲友，长辈们敬茶。婚后，新婚夫妇还要向女方父母送一挑团馓，一只猪腿。

土家人淳朴好客，民间有“客来了，福来了”的说法，敬客时，首先要敬酥油茶并摆上一个“西买日”（插上酥油花的炒面盒子），端上一盘大块肥肉，同时在肥肉上插一把刀子，然后用系白羊的酒壶为客人斟酒，以表示吉祥如意。

42 撒拉族的肉食习俗

撒拉族主要聚居在青海，甘肃等省的黄河上游两岸。饲养的家畜有马、牛、羊、驴、骡及鸡、鸭、兔等。信奉伊斯兰教、禁食猪、马驴、骡、狗肉和一切自死动物，不食动物的血、宰牲一定要请匍或请廉长者动手。他们的生活习俗与当地回族大体相同。

撒拉人最大的传统节日为古尔邦节，每当节日来临，他们都要宴请宾客，煮手抓羊肉，炖鸡肉和各种食品。开斋节过后70天，还要过尔代节，即

宰牲节。节日这一天，他们家家都要宰一只羊。屠宰的羊肉不能出售，只能用来招待客人和亲友。此外，各家还要准备油香，糕点、糖果等招待客人。

43 保安族的肉食习俗

保安族主要居住在甘肃省积石山保安族东乡族、撒拉族自治县内一带，少部分居住在甘肃省临夏回族自治州及青海省循化县等地。信仰伊斯兰教、风俗习惯与当地回族相同。他们吃牛、羊肉，禁食猪、马、驴、骡、狗和一切凶兽、猛兽，忌食一切动物的血和自死动物。屠牲必经阿訇念经后方可食用。肉食除牛、羊肉外，兼食鸡、鸭、鱼，一般以手抓羊肉为上等肉食品。此外，他们认为鸽肉稀饭有补五脏，益心力的功能，常作为药膳。

重大节日期间，都要宰牛、羊、鸡、鸭，宴请宾客以全羊席最为隆重。他们的全羊席做法是把整只羊加上调料煮熟，按肋条、脊背、前后腿、髀、脖子、尾巴分部位切割开，然后带骨剁成一指厚，手掌大的肉块，每个部分装一盘上桌，供就餐者选用，羊的头、蹄、杂碎加麦仁麦汤。除了整羊之外，一般做鸡、鸭也都要调料整煮，然后再按骨骼衔接处分割成14块或蒸，或爆炒，除鸡头和脖子外全部盛盘子上桌，民间称大块清水鸡或爆炒鸡块。

44 裕固族的肉食习俗

裕固族主要分布在甘肃省的肃南裕固族自治县和酒泉黄泥堡地区。裕固族人平时喜食牛、羊肉，通常把牛、羊肉做成手抓肉、烤全羊，牛、羊背子（即把完整的牛、羊臀尖带骨煮熟上桌）焖羊羔肉、炒羊肉片、羊血灌羊盘肠，肉馅灌羊肥肠、熏羊肉条，风干羊肉干、牛羊杂碎汤等。除牛、羊肉外也食猪肉、骆驼肉、鸡肉或炒菜。食用牛、羊，从时常佐以大蒜，酱油、香醋等。禁食驴、马肉。

裕固族人遇到喜庆之事，都要互相祝贺。客人来时带上洁白的哈达，主人用丰盛的酒席招待。席间，主人家需给客人抬羊背子，根据客人的身份，社会地位和与主人家的关系，将背子分头等、二等、三等，量入下菜。宰一只羊共分12个背了，屁股带尾巴是头背子，享受这个背子的是地方上有声望的人或上面下来的干部、或是较近的亲属，胸叉是二背子，给一般亲友；除小羊腿骨不作背子外，其余均分为三背子，一般客人都享受三背子。羊背子是送给客人走时所带的礼物，在席间

不食用。

在酒宴上，主人要用青稞酒，油炸果子，手抓羊肉，肉肠等款待客人。手抓羊肉是他们的特色肉食，羊宰后，先把带骨肉剥成碎块煮上，然后将脖子肉和里脊肉切碎，拌上调味品和熟面装进肥肠内，叫肉肠。另外把肺、肝等内脏切碎拌以熟面、葱、蒜等调料，用肚油卷成若干卷，叫支果干。肉肠和支果干煮熟后切成薄片，蘸上蒜，美味可口。吃抓肉喝美酒，是他们待客的上等佳肴。

裕固族男女青年结婚，举办婚礼的头一天要由女方家做奶茶和手抓肉招待宾客，第二、三天是婚宴的高潮，要由男方家宰牛、羊置办酒席，大宴宾客。在狩猎季节，他们还有野餐待客的习惯，野餐中以烤全野羊最具特色，先把猎获的野羊除去内脏，然后将烧红的数十块碗口大的卵石迅速放进羊体内，再将带皮毛的整羊埋入火坑内，盖上黄土，垒成小圆堡，待两三个小时后扒去黄土，从火坑中取出，把羊蘸佐料分食。在野餐时，也有将猎获的野羊切碎，装进翻过的羊肚子内，埋进余火燃烧的火坑，培上黄土，抹上泥巴，焖半天的时间即熟，参加野餐的人佐以野葱、野蒜，尽情地享用。宴客或节庆，一般都是必上肉食的。

45 门巴族的肉食习俗

门巴族绝大部分居住在西藏自治区东南部边境地带。肉类惟牦毛、黄牛肉居多，也食猪肉和羊肉及猎获的野生动物，食用方法习惯炖或制成肉牛。

门巴族狩猎是一种集体活动。狩猎时自愿结伙，公推首领，首先击中猎物者。在分肉时要分得双份，其余人均一份。狩猎结束后，将肉割好，烤熟背回。如果猎物很多，则在离村较近的地方点火为号。召集村民共同来接应，进村后要将多余的猎物分给村人或共同聚餐。如果在路途中遇见行人，无论相识与否，都要赠给一份猎物，认为这样下次狩猎才有好运气。

门巴族沿用藏历，节日也与藏族相同。节日期间要杀牛宰羊，置办丰盛的酒菜，宴请宾客。门巴族人好客，凡有客到、全家人携酒到村口为客人洗尘，并做好米饭，炖肉款待。

门巴族人的婚礼饶有风趣，婚礼前。新郎一方要带几竹筒酒上路迎亲，新娘途中要喝三次酒。新娘进屋后，新郎家要摆酒肉和油饼款待客人，届时

新娘的舅舅要故意刁难新郎家，以考验男方的诚意。新郎家要献哈达，陪说话，不断增加酒肉，直到舅舅满意后，才能开怀畅饮。

46 珞巴族的肉食习俗

珞巴族主要聚居在西藏自治区东南部的珞瑜地区。家中饲养有牛、犏牛、猪、羊、鸡等。珞巴族人生活习惯藏族影响较深，日常的肉食制作方法，基本上与藏族农区相同。喜食烤肉、干肉等。

珞巴人过年节日期不很一致，但都是在一年劳动之后。各地欢度年节、都有庆祝丰收的意思。在年节前夕、他们家家忙着舂米、酿酒、杀猪宰牛。除夕那天，按传统的习俗，在自家库房内杀鸡，为来年准备播种的种子。

珞巴人所年节看作是祈求五谷丰登，人口平安的节日，在新年那天的黎明，雄鸡第一次啼叫时，各家都要杀鸡一只，鸡肉用油炒熟全有分食，祝愿新年一家人个个身体健康。居住在珞瑜东部希蒙地区的珞巴人选藏历12月5日为年节。过节时，他们把宰杀的猪和牛，连皮切成块，分给同族人家，保留了集体分离劳动果实的古老习俗。牛皮盖骨则要悬挂在自家屋内，世代留传，作为辛勤劳动的记录和富有的象征。

珞巴人过年节时党政军民学要走访新友、各家各户都要带着酒肉在一起欢聚，全村男女老少席地围坐，或食肉，或饮酒，歌声笑语不断。

(未完待续)

无公害肉类安全标准

项 目	指标 /mg.kg ⁻¹	国 家 标 准
砷 (以总 As 计)	≤ 0.5	GB4810-94
汞 (Hg 计)	≤ 0.05	GB2762-94
铅 (以 Pb 计)	≤ 0.5	GB14935-94
铬	≤ 1.0	GB14961-94
镉 (以 Cd 计)	≤ 0.1	GB15201-94
氟	≤ 2.0	GB4809-94
铜 (以 Cu 计)	≤ 10	GB15199-94
六六六 (以脂肪计)	≤ 4.0	GBn136-81
滴滴涕 (以脂肪计)	≤ 2.0	GB136-81
敌敌畏、乐果、马拉硫磷、对硫磷	不得检出	GBn5127-85
兴奋剂	不得检出	