阿昌族

阿昌族大部分聚居在云南德宏傣族景颇族自治州的陇川、潞西等县。其余分布在盈江、龙陵等县。人口２７７０８人（１９９０年第四次人口普查）。１９５０年，阿昌族人民获解放。１９５２年在陇川县户撒地区成立了阿昌族自治县（区级），１９５３年、１９５４年又先后在潞西县江东区高粳田乡、梁河县遮岛区的丙介乡和关璋乡成立了三新阿昌族民族乡。

据元代史书记载，阿昌族是金齿区域的８种民族之一，明、清史书多写为“峨昌”或“蛾昌”。因居住地的不同，尚有“蒙撒”、“蒙撒禅”、“对撒”、“汉撒”等自称。解放后统称为阿昌族。阿昌族有自己的语言，但没有文字。阿昌语属汉藏语系藏缅语族缅语支，有梁河、户撒两种方言。由于长期和汉、傣族杂居，大多数阿昌族人兼通汉语和傣语，使用汉文。有丰富的口头文学。

阿昌族普遍信仰小乘佛教。

阿昌族重要从事农业，以种植水稻闻名。水稻品种多、质量好，梁河地区的“毫安公”品种，过去曾号称“水稻之王”。数百年来，阿昌族制造的铁器极负盛名，以“户撒刀”著称于世。解放前，阿昌族已进入封建地主经济阶段，土地私有，可以自由出租和买卖。１９５５年秋开始，党在阿昌族地区开展了和平协商土改，废除了封建土地私有制和领主、地主的剥削，其经济、文化、教育发生了很大变化。

阿昌族重要节日有会街节、窝罗节、泼水节等。

阿昌族严禁在正月初一杀家畜和伤害动物；妇女生孩子未满７天时，忌讳别家男子进入院内。

白族

白族重要聚居在云南省大理白族自治州，其余分布于云南各地、贵州省毕节地区及四川凉山州。人口１５９．４８万（１９９０年第４次人口普查）。白族自称“白伙”、“白尼”、“白子”等，汉语意为“白人”。１９５６年，根据本民族人民的意愿正式定名为白族。

白族有本民族语言，白语属汉藏语系藏缅语族彝语支。汉文自古以来一直为白族群众通用。信仰佛教。白族有悠久的文化传统，《创世纪》、《火烧松明楼》、《望夫云》等许多优美动人的传说故事，一直流传至今，不少被编入戏剧上演。

白族百分之九十以上的人口从事农业生产，

善种水稻。大理雪梨、宾川桔柑都是驰名中外的特产。自治州大理已发展成为滇西重要的轻工业城市。

白族的传统节日很多，已有上千年历史的“三月街”是白族一年一度最盛大的节日，现被定名为“三月街民族节”。此外尚有“火把节”（又称星回节）等民族节日。

礼仪重要有：对客人，无论是否结识都热情接待。凡客人光顾，必以“三道茶”待。三道茶是白族最讲究的茶礼，即斟茶三道：第一道为纯烤茶，第二道加入核桃片，乳扇和红糖，第三道加入蜂蜜和几粒花椒。因而具有一苦二甜，三回味的特点。进餐时，老人客人坐上首，晚辈依次坐两旁或下首，并随时要为长辈和客人添饭加汤，热情待候。

节庆、礼仪、祭祀食俗 每逢节日，除必备节日食品之外，还要进行拜佛、祭天和敬祖等祭祀活动。年节最为隆重。自腊月起家家都要置办年货、杀猪、磨豆腐、舂饵块和糯米粉。除夕时，各家主事人都要带着饭菜、茶酒用托盘顺着天地、大门、水井、灶神、祖先牌位的顺八进行祭拜。然后全家人吃团圆饭。隆重的团圆饭在餐桌中央摆一个大的铜火锅，必上猪头肉，周边有八大碗寓意深刻的日菜肴。如：藕有眼寓意开窍通畅；蒜苗白语意“顺”寓意万事通顺；烧鱼寓意富富有余等。大年初一上午要煮汤圆，有的做面条，都寓意团圆、和顺、益寿等美好的祝愿。从初一到初五，天天吃什么都有一定的规范。居住在碧江的白族，过年的方式与其他地区不同，在碧江的白族把一年提成十三个月，年节则在１３月的下旬属猪或属蛇日进行。除夕晚全家都要先祭树神，而后全村要一起会餐。在其他一些节日里，除要杀猪或宰羊置办酒席外，还要有应时的食品。如三月街要有各种蒸糕、凉粉；清明节要凉拌什锦；端午节包粽子，喝雄黄酒；栽秧会吃栽秧肉、炒蚕豆；六月二十五日火把节吃甜食和各种糖果；中秋节吃白饼、酥饼；尝新节吃掺新米饭等。

当白族青年男子向姑娘求恋时，姑娘如批准，要向男方送粑粑；婚礼时新娘要下厨房制作“鱼羹”；婚后第一个中秋节新娘要做大面糕，并以此表现新娘的烹调技艺。婚礼期间讲究先上茶点，后摆四四如意（即四碟、四盘、四盆、四碗）席。白族好客，无论平时或节日，若有客至都要先奉沈茶，并且连斟三道，称三道茶。为客人斟茶不能斟满，民间有“酒满敬人，茶满欺人”之说。 白族的节日

保安族

保安族因信仰伊斯兰教和风俗习惯与本地回族略同，又被称为“保安回”

。１９５０年根据本民族人民意愿，定名保安族。保安族重要分布在中国西北甘肃省积石山保安族东乡族撒拉族自治县内大河家、列集一带。人口１.２万多人（１９９０年第四次人口普查）.

保安语属于阿尔泰语系蒙古语族，通用汉文。

保安族多信仰伊斯兰教。

商业在保安人的经济生活中占有重要地位。已有百年历史的大河家集市盛况空前，成为连接青海、甘肃等地的物资集散中心。著名的保安腰刀的生产已有一百数年的历史，有三十多个品种，畅销西北各地，尤为藏族人民所爱慕。

保安族还保存了一些与蒙古族相似的游牧民族的习惯，如爱慕摔跤、善骑射等。保安族以米面为主，吃牛羊肉，忌吃猪、马、驴、狗和一切凶兽猛禽肉。

保安人婚礼一般都选择在伊斯兰教历的“主麻日”（每周星期五）举行，到女家举行婚礼。

每年有开斋节、古尔邦节和圣纪节等宗教节日。

布朗族

人口为 82280 人。重要分布在云南省西双版纳傣族自治州的勐海、景洪。布朗族人使用布朗语，属南亚语系 孟高棉语族 布朗语支。有布朗、阿尔佤 2 个方言。部分布朗族人会讲傣语、佤语或汉语。 布朗族没有本民族的文字，部分布朗人会汉文、傣文。

过去大部分布朗族人信仰小乘佛教。布朗族是一个古老的民族，相传是中国古代濮、蒲和朴的后代。唐朝时称为“朴子蛮”，元、明、清时称为“蒲蛮”。部分人自称为“布朗”，部分人自称为“阿瓦”、“伊瓦”、“翁拱”等，汉族和傣族人称之为“濮满”、 “蒲满”等。新中国成立后，根据本民族的意愿，统称为布朗族。解放前生活在布朗山上的布朗族人还保存着不同限度的原始公社残余；在平坝地区生活的布朗族人，由于受经济文化发展比较快的汉族、傣族人的影响，已进入封建地主经济发展阶段。布朗族人生活的地区气候温和，物产丰富。他们重要从事农业生产，善种植茶树，是著名的普洱茶的产地。布朗山的布朗族人实行母子连名制。小孩出生 3 天拴线命名，将母亲的名子连在孩子的名子之后。

神龛和家神柱是供奉祖先的地方，任何人都不得靠在旁边，否则认为得罪祖先，会给家庭带来不幸。

布依族

布依族是中国西南部一个较大的少数民族。解放前，布依人被称为“仲家”、“水户”、“夷族”、“土边”、“本地”、“绕家”等。１９５３年，贵州省各地的布依族代表通过协商，正式统一用“布依”作为本民族的名称。布依族重要聚居于贵州省黔南、黔西南两个布依族苗族自治州及贵州、云南、四川省的部分地区。著名的旅游胜地“黄果树瀑布”是在布依族聚集地。人口二百五十四万多（１９９０年第四次人口普查）。

布依族是中国古代“百越”的一支，其语言属汉藏语系壮侗语族壮傣语支。过去没有本民族文字，一直使用汉文，１９５６年人民政府为布依族创制了拉丁字母拼音文字。布依族的文化艺术绚丽多彩。民间流传的口头文学有神话、传说、故事、寓言、谚语和诗歌等。传统舞蹈有《铜鼓舞》、《织布舞》、《狮子舞》、《糖包舞》等。传统乐器有唢呐、月琴、洞箫、木叶、笛子等。地戏、花灯剧是布依族人爱慕的剧种。

布依族以农业为主，重要种植水稻。男子喜穿对襟短衣、长裤、包头巾，妇女穿右衽大襟衣，着长裤或褶子裙，戴银质手镯、耳环、项圈等首饰。由农家自已纺织的布依土布久负盛名。近年来，专门生产布依织锦、蜡染布和民族工艺服装的公司相继建立，产品远销东南亚、日本和欧美等地。蜡染布历史悠久、图案美观，是享誉国内外的工艺品和收藏品。蜡染布是布依族的智慧结晶。

布依族喜欢依山傍水聚族而居，一般是十几户或几十户为一寨，也有上百户至几百户的。住房有“干栏”式楼房、平房和石板房，最具特色的是石板房。

布依族崇敬祖先，重要信仰多神和自然崇敬，有的信仰天主教和基督教。传统节日除春节、端午节、中秋节外，尚有“二月二”、“三月三”、“四月八”、“牛王节”等，最隆重的节日是农历“六月六”。

大部分布依族都善制作咸菜、腌肉和豆豉，民间特有的腌菜“盐酸”驰名中外。荤菜中，狗肉、狗灌肠和牛肉汤锅为上肴。在宰猪时布依族习惯在血盆中先放一些盐，然后与猪血一起搅动，凝固后把葱花、佐料，加肉末下水烧汤，与猪血一起煮，称为“活血”，作为待客的最佳菜肴。酒在布依族平常生活中占有很重要的位置。每年秋收之后，家家都要酿制大量的米酒储存起来，以备常年饮用。

朝鲜族

人口为 1920597 人。朝鲜族人重要分布在吉林省，另一方面在黑龙江省、辽宁省，尚有些散居于内蒙古自治区。吉林省延边朝鲜族自治州是最大的聚居区。绝大多数朝鲜族人使用朝鲜语和朝鲜文。朝鲜语属阿尔泰语系（尚未有定论），有 6 种方言。 朝鲜文是朝鲜李朝世宗主持下，于 1444 年创制的拼音文字。

朝鲜族人信教的人很少，只有很少数人信仰佛教或基督教或天主教。朝鲜族是中国少数民族中文化水平较高、经济发展较快、人民物质生活较好的一个民族。在我国的朝鲜族人，重要是 19 世纪中叶由朝鲜半岛陆续迁入的。192023，日本帝国吞并朝鲜后，不堪忍受帝国主义残酷压迫和剥削的朝鲜人民更是大批移入中国东北各地，到 192023 就已达 36 万多人。他们在我国东北地区定居下来后，逐渐发展成为当代中国的一个少数民族。朝鲜族以擅长在寒冷的北方种植水稻著称，生产的大米洁白、油性大，营养丰富，延边朝鲜族自治州被称誉为“北方水稻之乡”。长白山林区的特产人参、貂皮、鹿茸角，被誉为“东北三宝”。敬老爱幼是朝鲜族人的美德。

朝鲜族十分注重礼节，讲究礼貌，素有“礼仪之族”之称。朝鲜族的礼貌道德，以尊老敬客、孝敬父母、尊敬老师、互助礼让为重要内容，约束着一个人的一言一行、一举一动。表现在说话有言礼、走路有路礼、吃饭有餐礼、待客有宾礼等。

发言时晚辈对长辈必用敬语，凡对于比自己年龄稍大一些的熟人也要用敬语，平辈之间初次见面也用敬语，以示文雅、有礼。对于来宾，即使比自己年龄小几岁，也一般都用敬语相待。一是三餐，先给老人和长辈盛饭上菜，并给老人和来宾设单人桌，媳妇或儿女双手恭敬地把饭菜端到老人面前，等老人、长辈举匙后全家才干就餐。吃饭时，匙要放在汤碗里，若把匙子放在桌上，便是失礼。节日饮食多与邻居分尝。饮酒、吸烟父子不同席，晚辈不在长辈面前喝酒、吸烟，无法回避时，年轻人背席而饮，以示尊敬。酒席上，一般以年龄大小依次入座和举杯。路上，碰见老人，必须恭顺地敬礼、问安，并且让路以至目送。一到节日，老人、父母和老师更是享受尊待，晚辈、儿女和学生们带上好吃或好用的东西到长者、父母和老师家里庆节祝福。朝鲜族很重视老人的六十花甲、七十晋甲和小孩周岁生日。老人过六十寿辰时，子女要举行隆重的典礼，子孙、亲戚欢聚一堂，为老人大罢花甲宴席，共同庆贺祝寿，

随之歌舞吹弹，尽情让老人享受晚年的天伦之乐。近些年，朝鲜族音乐家还根据这一传统活动，谱写了一首《妈妈，祝您长寿》的歌曲，成为过花甲时的主旋律。

朝鲜族有许多独特风味的食品，但呼伦贝尔的朝鲜族，主食以自产的大米、小米为主 ，也喜食黄米、高粱米、玉米、江米(糯米)等，喜欢用生菜、山菜、白菜叶等包饭团吃，喜食江米打糕、艾叶糕、大米面发糕、蒸糕。冷面、热面和拌面，拌和肉汤加胡椒、辣椒面等 作料，为风味独特的面食。朝鲜辣白菜(也叫泡菜)，远近闻名，是各族人民都喜欢食用的小菜。还喜食辣椒和狗肉。有喝大麦水的习惯。

朝鲜族是一个文化水平很高的民族，他们能歌善舞，能诗会画，民族文化艺术绚丽多彩，并且是一个保存本民族传统文化比较完整的民族。荡秋千是朝鲜族妇女最爱慕的体育运动之一朝鲜族自古就喜欢穿白色衣服，素有“白衣民族”的美称。

朝鲜族是一个能歌善舞的民族，民族乐器有伽耶琴、长鼓、手鼓、筒箫等。

伽耶琴是一种弦乐器，有 12 根弦，演奏时一端倾斜着他，一端置膝上，左手按弦，右手取音，常用于独奏和歌曲伴奏。

长鼓是朝鲜族最古老的打击乐器，鼓腰细小，两端粗空，鼓面蒙皮，演奏时，将鼓挂胸前或置一木架上，左手拍鼓，右手执竹槌敲击，常用于伴奏歌唱和舞蹈。

傣族

傣族重要聚居在云南省西双纳傣族自治州、德宏傣族、景颇族自治州和耿马、孟连等地，其余散居在新平、元江等三十余县。人口１０２.５万多人（１９９０年第４次人口普查）。１９５３年１月２４日成立西双版纳傣族自治州。

傣族是一个历史悠久的民族，远在公元一世纪，汉文史籍已有关于傣族的记载。汉代称“滇越”、“掸”，唐、宋称“金齿”、“黑齿”、“白衣”，元、明、清则称作“白夷”、“摆夷”、“百夷”。１９４９年后，按照傣族人民的意愿，定名为“傣族”。通常人们把内地和边疆的傣族分别称为“旱傣”和“水傣”。前者因接近汉族，吸取汉文化较多，称为汉傣，讹传为“旱傣”，保持民族特点较多的西双版纳、孟连、瑞丽等地傣族称为“水傣”。傣族自称“傣仂”、“傣雅”、“傣那”、“傣绷”等。

傣族有自己的语言文字。语言属汉藏语系壮傣语支。现通行的西双版纳和德宏两种傣文，

系拼音文字, 由印度南部巴利文演化而来。傣族人不仅能歌善舞, 并且发明了灿烂的文化, 其中尤以傣历、傣医药和叙事长诗最为出名。傣历年为阳历年, 而月为阴历月, 一年分寒、热、雨三季, 每隔三年的九月为闰月, 这种历法现仍通用于泰缅等地。傣医和蒙、藏、维一起, 成为中国最为著名的四大民族医药体系。傣族地区流传着许多叙事长诗, 如《召树屯与南木诺娜》、《兰戛西贺》、《阿銮的故事》等。傣剧有１００数年历史。傣族大都信仰小乘佛教。　　傣族地区的西双版纳橡胶增产显著, “普洱茶”驰名中外, 地方和乡镇公司发展不久, 有采矿、机械、电力、化学、陶瓷、皮革、造纸等厂矿公司。

傣族的重大节日是傣历新年——泼水节、关门节和开门节。“泼水节”是傣族人民送旧迎新的传统节日, 时间在公历四月中旬。节日期间的重要活动是祭祀拜祖、堆沙、泼水、丢包、赛龙船、放火花及歌舞狂欢等。周总理还曾参与过这个活动。

傣族地区潮湿炎热, 昆虫种类繁多, 用昆虫为原料制作各种风味菜肴和小吃, 是傣族食物构成的一个重要部分。经常食用的昆虫有蝉、竹虫、大蜘蛛、田鳖、蚂蚁蛋等。捕蝉是在夏季天天傍晚, 蝉群落在草丛中时, 蝉翼被露水浸湿, 不能飞起, 妇女们就赶紧把蝉拣入竹箩里, 回家后入锅焙干制酱。蝉酱有清热解毒, 去痛化肿的医疗作用。傣族人普遍喜食蚂蚁蛋, 经常食用的是一种筑巢于树上的黄蚂蚁, 取蚂蚁蛋时, 先将蚂蚁驱走, 然后取蛋, 蚂蚁蛋大小不一, 有的大如绿豆, 有的小如米粒, 洁白晶亮, 洗净晒干, 与鸡蛋一起炒食, 其味鲜美可生食又可熟食, 生食时制酱, 熟食时用鸡蛋穿衣套炸, 常用的酸果、苦瓜、苦笋、冲天椒, 辅以野生的花椒、芫荽、蒜、香茅草, 风味纯正, 清洁卫生。

节庆、礼仪、祭祀食俗 傣族普遍信仰小乘佛教, 不少节日与佛教活动有关。在每年傣历六月举行的泼水节是最盛大的节日, 届时要赕佛, 并大摆筵席, 宴请僧侣和亲朋好友, 以泼水的方式互致祝贺。泼水节期间, 除酒、菜要丰盛外, 各种傣族风味小吃也很多。如有一种糍粑是用糯米饭舂成团, 包苏子糖馅做成的圆饼, 用抹上腊油的芭蕉叶包好, 食时可用火烘软或炸后蘸蜂蜜吃。粑丝是用水把米粉搅成颗粒, 蒸熟后舂成团, 擀成薄而大的圆饼, 冷后叠成叠, 食时烫软入碗, 撒各种调料。泼水糍粑是用糯米粉和成团, 包红糖蒸熟, 再裹上一层炒香的碗豆面, 用芭蕉叶包好可作待客点心。尚有把糯米饭泥炸后做成的麻脆等。较重要的节日尚有关门节（傣历７月１５日）、开门节（傣历１２月１５日）,

均为小乘佛教节日。新平、元江、景谷、金平等地傣族过春节、端午节、中秋节等，内容与活动大体与本地汉族同样，较典型的食品有狗肉汤锅、猪肉干巴、腌蛋、干黄鳝等。 傣族的节日

在西双版纳傣族中，一家盖房，全寨都要来帮助，新房落成要贺新房，先上楼的是小伙子，抬着牛头，唱祝福歌，壮年男子抬箱子，已婚妇女抱被褥，姑娘们端着饭菜依次而上，然后在火塘上支好三脚架，摆上众桌，置酒备菜，唱贺新房歌，乡亲们还要给主人送一些象征吉祥的礼物。

“赶摆黄焖鸡”是西双版纳男女青年以食传言的求恋方式，即姑娘把黄焖的鸡拿到市场上出售，假如买者恰恰是姑娘的意中人，姑娘就会积极拿出凳子，让其坐在自己身旁，通过交谈，如双方情投意合，两人就端着鸡，拎着凳子到树林里互吐衷情；如买者不是姑娘的意中人，姑娘就会加倍要价；再如“吃小酒’，在男女订婚时，男方挑着酒菜去女方家请客，当客人散去后，男方由三个男伴陪同和女方及女方的三个女伴，共摆一桌共饭。“吃小酒”讲吃三道菜：第一道是热的；第二道要盐多；第三道要有甜食。表达火热、深厚和甜蜜。婚礼之日双方家里都要举行婚礼，大都先在女家进行。婚宴时，席桌上要铺上绿色的芭蕉叶，菜肴有象征吉祥的血旺（白旺）、年糕及各式菜。宴前新郎、新娘要做拴线典礼，即由主婚人用一根白线绕过双方的肩，又用两白线分别拴在新郎、新娘的手腕上，象征纯洁，然后由高龄老人将糯米饭捏成三角形蘸上盐，置于火塘上的三脚架的顶点上，任其火烧后自然脱落，象征爱情像铁同样坚实。元江大平乡新娘过门后要与新郎端坐在长凳上，吃四个鸡蛋拌的糯米饭，并喝两杯酒；元江江边的傣族新娘过门，由男方分给每个送亲者肉 4 片、排骨 4 根、丸子 4 个、酥肉 4 块，然后方可吃正餐。

在傣族民间，特别是在一些边远地区，在炊事上仍然有一些禁忌，如：烧柴要先从根部烧起；不得从火塘上跨过；不能随便移动火塘上的三脚架等等。

傣族风味凉、热腌菜都有典型菜肴和小吃。如: 椰子砂锅鸡、油炸麻酥、牛撒皮、酸肉、火烧鱼、腌牛头等。

达斡尔族

达斡尔族重要聚居在内蒙古自治区和黑龙江省，少数居住在新疆塔城县。“达斡尔”意即“开

拓者”。族源契丹。十七世纪中叶，这个民族为维护祖国统一，

打响了武装抗击沙俄入侵的第一枪。在浴血奋战了半个世纪之后，离开了世居的黑龙江北岸，南迁到大兴安岭、嫩江流域。人口１２．１４万（１９９０年第４次人口普查）。

达斡尔族有自己的语言，但没有文字；受清朝满族文化影响，通用满文。辛亥革命后普遍使用汉文，也有人兼用蒙古、维吾尔、哈萨克文。信仰萨满教，少数人信仰喇嘛教。

达斡尔族以狩猎和农业为主，渔业也比较发达。

节庆、礼仪、祭祀食俗　达斡尔族称春节为“阿涅”，也把春节当做一年之中最盛大的节日。过年之前家家都要进行充足准备，杀年猪，打年糕。杀猪后按不同部位切下带骨肉分等级为尻背骨、肩胛骨、胯骨、桡骨、肋骨等作成手把肉，在节日或婚丧宴席上，按来宾尊贵和长幼供之享用。年三十用各种杂物码起一个垛，晚上点燃，老年人要把大块肉和饺子投入火中，祝福人畜兴旺，年三十吃饺子有的要在一个饺子里放上白线，意味着吃到这只饺子的人可长寿两百岁；有的在一个饺子里放上铜钱，吃到的人意味着此后不缺钱花。初一开始拜年，拜年的人一进门就要打开主人家的锅，抢吃年糕，表达密切无间，然后吃猪寿子、手把肉，妇女之间要互相赠礼品，有烟叶、奶皮、糕点和冻肉，春节一直过到正月十六。正月十六为“黑灰日”，在黑灰日这一天，人们之间，特别是青年人之间要互相往对方的脸上抹黑，认为抹得越黑，新一年越吉利。达斡尔族过中秋节要做月饼，即在白面里夹上黄油、白糖、山丁子粉和窝瓜籽，然后把面放入刻有花纹的方、圆形木制模子里压成月饼，烙熟或烤熟做为节日点心。男女青年订婚后，男方要送马、牛、羊和酒，称为“大礼”。这一天姑娘要躲起来，不见未婚夫。婚礼前一个月，男方还要送一次小礼，礼品重要是衣、物，这时未婚夫妇才可以见面，并在一起吃“拉里”和挂面。结婚要置办酒宴，食品和菜肴必须丰盛，特别是在迎亲时，假如沿途碰见行人，不管是否相识，都可分得一份酒肉和点心。结婚典礼后，主人要以炒犴鼻和手把肉等上等菜肴待客。

德昂族

德昂族原名“崩龙族”。１９８５年９月１７日经国务院批准正式改名为德昂族。“崩龙”是他称，非本民族的自称，德昂族各支系中三分之二以上的人自称“德昂”，意思是“石岩”。德昂族是西南边疆现有居民中最古老的民族之一，远在公元前二世纪就居住在怒江西岸。聚居于云南省潞西县三台山和镇康县军弄等地，

散居在德宏、保山、临沧和思茅地区。人口１５４６２人（１９９０年第四次人口普查）。

德昂族重要从事农业，种植水稻、玉米、荞子、薯类等，擅长种茶。

语言、文字：德昂族有自己的语言，属南亚语系孟高棉语族佤德昂语支。

德昂族无本民族的文字，通用傣语文、汉语文。

节庆：德昂族民间传统节日重要有泼水节、关门节、开门节、烧白柴等，大都与佛教活动有关。

德昂族种茶历史悠久，茶在德昂族民间不仅是常备的饮料，也是馈赠亲友的最佳礼品。外出必须砍一段楠竹，削个斜口，放入茶叶注入泉水，用火烧开饮用，别具香味。德昂族也饮酸茶，又称湿茶，古称谷茶或沽茶。制酸茶时在茶叶中加少许槟榔，放入大竹筒中压实，密封筒口，存放一至两个月发酵后取出，入嘴细嚼，味酸涩，能生津解渴，并有解暑清热，消食的作用。

俄罗斯族

俄罗斯族是从１８世纪后逐渐从沙皇俄国南迁到中国新疆等地的少数民族。在封建军阀盛世才统治新疆时期，被称为“归化族”。中华人民共和国成立后，改称俄罗斯族。重要散居在新疆的伊犁、塔城、阿勒泰、乌鲁木齐等地，内蒙古、黑龙江等地有少量分布。人口１.３５万（１９９０年第四次人口普查），比１９８２年（２９１７人）增长了三点六倍.

中国俄罗斯族的风俗习惯与前苏联的俄罗斯族基本相同，多信东正教，使用俄罗斯语和俄文，也用汉、维、哈文。俄罗斯语属印欧语系。

俄罗斯人除从事农、牧业，经营园艺，饲养家畜及养蜂等外，还从事各种修理业、运送业和手工业。他们在生产技术及经济文化、生活各方面都有较高的水平。

平常食俗 俄罗斯族的主食是自己烤制的面包，副食多为俄式热菜。常吃包子、饺子、各式面条和抓饭。喜欢吃黄瓜、西红柿等生菜，还常吃用青西红柿、胡萝卜、黄瓜、圆白菜腌成的酸菜。爱喝加有牛肉和土豆的各种菜汤、白酒（沃得卡）和自己酿制的醇香甜美的啤酒（比沃）。

节庆、礼仪食俗 俄罗斯族非常重视传统节日，特别以过“复活节”最为隆重。过节前一周，不吃荤，只吃素。过节这天，每家除准备丰富多彩的“比切尼”（糕点）之外，还要准备煮熟的彩蛋，

即将煮熟的鸡蛋涂上红、黄、蓝、咖啡、绿、紫等色彩。进门的客人一方面要和主人互相祝贺节日，接着主人给客人递过一个彩色鸡蛋，表达庆贺。主人和客人还可以一起玩碰鸡蛋的游式。客人入座后，主人要拿出丰盛的食品和饮料招待客人，其中有一种高３０多厘米、直径２０多厘米的圆型塔式面包，称为“古力察”。这种面包是由糖、油、鸡蛋和牛奶等原料制成，表面涂有晶莹的糖粒和彩色的奶油，不仅颜色悦目，并且松软可口，招待客人时，一般要把它切成片后食用。

侗族

侗族来源于秦汉时期的“骆越”。魏晋以后，这些部落被泛称为“僚”，侗族即“僚”的一部分。现重要分布在贵州省的黎平、从江、榕江、天柱、锦屏，湖南的新晃、靖县、通道和广西的三江、龙胜等县。人口２５１万（１９９０年第４次人口普查）。信仰多神，崇敬自然物。

侗族有自己的语言，有南北二种方言，侗族属汉藏语系壮侗语族侗水语支。侗族人多通汉语。原无文字，１９５８年设计了以拉丁字母形式的拼音文字。侗族尚有自己的民间戏曲——侗戏。它是由叙事说唱发展起来的。侗族民歌尤以比方见长。箫笛是他们的乐器。侗族还以建筑艺术见长。每个寨子都有造型别致的木楼。这种不用一钉一铆的木结构建筑吸取了中国古代亭台、楼阁建筑的部分精髓。

侗族重要从事农业，兼营林木。以生产鱼粳稻为主，善用稻田养鱼。林业以产杉木著称。

平常食俗 大部分地区日食三餐，也有部分地方有日食四餐之习，即两茶两饭。两茶是指侗族民间特有的油茶。油茶是用茶叶、花、炒花生（或酥黄豆）、糯米饭，加肉或猪下水、盐、葱花等为原料（有的地方还加菠菜竹蒿），制成的汤状稀食，既能解渴，又能充饥，故常称“吃油茶”。四餐之中中间两餐为正餐，以米饭为主食，一般在平坝地区的侗族吃鱼米饭，山区的侗族喜食糯米。糯米性粘，多用来做成粽子、糍粑、糯米饭团。既能抗饿，又便于携带，并且不易变馊，倍受侗族爱慕。侗族地区的糯米很多，有红糯、黑糯、白糯、长须糯、秃壳糯、旱地糯和香米糯等７、８种，其中香米糯有糯米王之称，有“一家蒸饭，全寨飘香”之誉。侗族平常蔬菜十分丰富，除鲜食南瓜、苦瓜、韭菜外，大部分腌成酸菜。如：酸黄瓜、酸罗卜、酸刀豆、酸蕨菜等。侗族平常菜肴以酸味为主。不仅有酸汤，尚有用酸汤做成的各

种酸菜、酸肉、酸鱼、酸鸡、酸鸭等。相传腌酸菜始于宋代，历史上有“南人以老鱼为鲊，

有十年不坏者”的记载。制作酸菜有坛制和筒制两种，坛制是指将淘米水装入坛内，置于火塘边加温，使其发酵，制成酸汤，然后用酸汤煮鱼虾、蔬菜，做为平常最常见的菜肴。民间经常食用的虾酱也多以坛制作。制作虾酱时，先将生虾与辣椒面拌合，捣碎，再加粥、豆粉、牛姜末、桂皮和盐，搅匀入坛，发酵后即可食用。食用时再以油煎炒，其味鲜酸酥辣，最能开胃佐饭。腌鱼、腌猪排、牛排及腌鸡鸭则以筒制为主。筒有木桶和楠竹筒两种。腌鱼腌渍时间越长，其味越醇。制作腌鱼以入冬最佳，其时草鱼入冬寒后，处在半休眠状，不再吃食，腹内粪便较少，肌厚肉紧，最适合腌制酸鱼。鱼虾除大量酸食外，亦常鲜食。特别是在每年放塘时，鱼虾较多，常用草鱼做鱼羹（侗语更坝）。制作鱼羹时，去鱼内脏，用茶油煎炒，然后对入适量的清水煮沸，加糯米粉，熬成粥状时，加盐，即可食用。置办酒宴时，以鲜炒鲤鱼、鲫鱼为贵。侗族地区尚有以稻田养鱼之习，每年栽秧后，便把鱼苗放入稻由，秋收季节稻谷金黄，鱼苗已长成大鱼，届时一面收稻，一面捕；并当即在田边烧起篝火，将捉到的鱼部洗去鳞，用树枝或竹棍穿起，放在炭火上炙烤，直到色黄飘香，用手撕着鱼片，蘸盐和辣椒食用，不仅鲜香可口，并且别具情趣。侗族成年男子，普遍爱慕饮酒，所饮酒类大都是自家酿制的米酒，度数不高，淡而醇香。

新婚节：每年农历十月的第一个卯日是侗族人的“新婚节”，常有数十对青年男女在这一天成亲，也即今天的“集体婚礼”。贵州剑河县小广、化敖等地还保存此风俗。

架桥节：相传侗族祖公祖奶因架桥发子发孙，架桥的日子正好是二月初二。侗族人民为了纪念这个日子，把这一天定为架桥节。

乐器 木质的有琵琶、牛腿琴、胡琴等；竹制的有箫、笛、芦笙等。侗族的箫与笛是中国传统的乐器之一。玉屏箫共有１８个品种，２３个规格，各有名称指代。玉屏箫、笛于１８９６年参与了伦敦赛会，１９１３年参与了巴拿马赛会，先后获得了金质和银质奖章。芦笙有大有小，有长有短，吹出的声调音量各有不同。

侗族鼓楼 侗族，有南、北部两种方言。南部方言的侗族，最爱慕在寨中修建鼓楼。即木楼上放有一面“桦皮鼓”或“牛皮鼓”。鼓楼是侗寨的重要标志和侗家人议事的场合

侗族 多聚族而居。一个村寨有一个至几个大姓，大寨有五、六百户。村庄依山傍水，房屋“干栏”为主，楼下安放石碓、农具、杂物以及喂养牲畜；楼上住人，中为厅堂，

两边为火塘，是炊煮和取暖的地方，两头为卧室；三楼为卧室和粮仓。　　鼓楼是侗族一村寨或一族姓的棸志，也是以、中心。风雨桥是侗寨外面为过河而建筑的桥梁，造型别致。

凉亭、石板道、寨门、水井亭、“干栏”、鼓楼、风雨桥等吉，构成了侗族村寨的特色。

侗族组织为一夫一妻制小家庭，严格实行族外婚。青年男女婚前恋爱自由，结婚时也须征求父母的批准。过去姑表婚盛行，解放后已基本消失了。　　侗族人民能歌善舞，歌有大歌、双歌、耶歌、琵琶歌等等。舞蹈有笙舞、踩堂舞、春牛舞和瓠颈龙灯舞等。侗族民间文学丰富多彩，诗歌有叙事歌、抒情歌、礼俗歌和款词等，其中以《姜良姜妹》、《金银王之歌》、《珠郎娘美》等最为出名。被人们称誉为 “诗歌的海洋”的民族。故事传说也很丰富。侗剧已一百数年历史，很受群众爱慕。在建筑艺术和工艺美术方面，除上述风雨桥、鼓楼闻名全国之外，侗锦、刺绣、银饰、侗布和竹藤编织等，都有鲜明的民族特色。　　侗族人民富于革命的光荣传统。吴勉领导的黔、桂、湘三省侗族人民的反压迫斗争，以及在第一次、第二次国内革命战争时期，抗日战争和解放战争时期，都有侗族的优秀儿女流血牺牲，为全国的解放事业作出了奉献。　　1952 年成立了三江侗族自治县，分布在其他地区的侗族人民，也同样享受到当家作主的权利。在广西整个侗族地区、交通、教育、文化、卫生等各项事业，都取得了迅速的发展，人民的生活普遍地得到了改善，到处呈现了欣欣向荣的景象。

独龙族

独龙族曾被称为“俅人”、“曲人”、“洛”、“曲洛”等。解放后根据本民族的愿望，正名为独龙族。现重要聚居在云南省贡山独龙河谷。人口５８００多人（１９９０年第四次人口普查），比新中国诞生时增长了三千多人。

由于环境极为封闭，又远离内地，直到本世纪中叶，独龙族还处在原始公社的解体阶段。人们以种植、狩猎和采集为主，身披自己纺线编织的麻布，有少数人则用树叶、兽皮遮盖。妇女还崇尚纹面的习俗。他们重信义，遵诺言，有着优良朴素的道德观念＂夜不闭户，路不拾遗＂是他们的传统美德.

独龙语与贵山怒族语言基本相通，独龙族属汉藏语系藏缅语族。没有本民族的文字。

节庆、礼仪食俗 独龙族过去的宗教信仰尚处在较原始的自然崇敬或万物有灵阶段，

既使是唯一的年节（独龙语：卡雀哇）也是和宗教联系在一起的。过卡雀哇于每年冬腊月的某一天举行（各地时间不一）。节期的长短经常以食物准备的多寡而定。通常为期二天或四、五天。年节期间最隆重的祭祀活动是“剽牛祭天”。剽牛时先由年节主持人将牛拴在木桩上，然后由年轻女子在牛背上披盖麻布毯，给牛角是挂珠链，摆好祭品，点燃松明和松树毛（松叶），最后由一名父母双全的青年男子，用锋利的竹矛将牛刺死，然后就地将牛肉切割，当即用大锅煮食。节日期间所有的独龙族都要以家族为单位，互相问候，共同祝贺。独龙族民间互相邀请的方式十分独特，通常都是用一块木片做为邀请对方的请柬，届时要把木片送到要邀请的客人家，在木片上刻有几道缺口就表达几天后举行宴请典礼。被邀请的客人要携带各种食品以表达答谢。客人进入寨门后，要先与主人共饮一筒酒，然后落座会餐，并欣赏歌舞助兴。入夜后男子在火塘边喝酒念祝词，然后将酒碗抛在广塘上的竹架上，以碗口朝天为吉兆。有的寨子在宴请的第二天，还要举行射猎庆典，并用荞麦面拌蜂蜜捏出各种动物的头，在日出时供奉在屋后的坡地上，然后青壮年射手持弓箭射事先摆好的靶子，最后把用荞面制作的祭品分送给围观的人。婚宴时独龙族多以杀猪、杀鸡置酒待客。婚后每当妇女生一个孩子，女婿都要送岳父一头牛或一件其他东西如铁锅、一把刀等表达感谢。独龙族性情淳厚，即使路上相逢，也要置酒相待，认为有饭不给客人吃，天黑不留客人住，是一种见不得人的事。凡建屋盖房，婚丧嫁娶，都要积极相助，遇猎物或杀猪宰牛，都要邀请远亲近邻会餐，并在会餐结束后积极馈赠礼品。典型食品重要有：河麻煮芋头、烧酒焖鸡、吉咪等。

鄂伦春族

鄂伦春族重要分布于内蒙古自治区的呼伦贝尔盟鄂伦春自治旗、布特哈旗、莫力达瓦达斡尔族自治旗和黑龙江省呼玛、逊克、爱辉、嘉阴等县。人口６９００余人（１９９０年第四次人口普查）。

鄂伦春族的族名始见于清初。“鄂伦春”一词有两种含义：“使用驯鹿的人”和“山岭上的人”。

鄂伦春民族有自己的语言，属阿尔泰语系满—通古斯语族通古斯语支，但无文字。一般通用汉语文。信奉萨满教，崇敬自然物。

解放前，鄂伦春族还处在原始社会，社会内部尚未形成社会分工，只有男女老少之间的自然

分工。社会生产以集体狩猎为主，采集和捕鱼为辅。五十年代后，在政府的扶持下，

鄂伦春人开始走出森林从事农耕和工业。鄂伦春地区还成为中国重要森林工业基地。鄂伦春族的手工业也比较发达，重要有皮毛制品和桦皮制品。

过去，在饮食上，民间有许多禁忌。如：在吃熊肉时要学乌鸦叫，意思是告诉山里的熊是乌鸦在吃熊肉。夫妻之间一方死后，另一方三年之内不能吃兽头和内脏。有的地方还严禁妇女吃熊肉，产期妇女不准吃兽头和兽心脏等。如今这些禁忌均已改变。

鄂温克族

鄂温克族人重要分布在中国东北黑龙江省讷河县和内蒙古自治区。鄂温克是民族自称，意思是“住在大山林里的人们”。人口２６３１５人（１９９４年）。在北纬５２度的大兴安岭原始森林里，至今仍有鄂温克人的脚印与炊烟，其定居点便是有“北极村”之称的敖鲁古雅鄂温克猎人村。

鄂温克族有自己的语言但无文字。鄂温克语属阿尔泰语系满—通古斯语族通古斯语支。鄂温克牧民大多使用蒙古文，农民则广泛使用汉文。鄂温克族的口头创作有神话、故事、歌谣、谜语等，还善于用桦树皮刻剪成各种工艺品。

套马是鄂温克族的传统体育项目

大部分鄂温克人以放牧为生，其余从事农耕。驯鹿曾是鄂温克人唯一的交通工具，被誉为“森林之舟”。

除春节等节日与临近其他民族的节日同样外，鄂温克族还要在农历五月下旬择日举行的“米调鲁节”。米调鲁是欢庆丰收之意。

仡佬族

仡佬族即中国古代“僚人”，散居在贵州省西部的织金、黔西、六枝、关岭等２０多个县，少数分布在广西壮族自治区的隆林各族自治县和云南省文山壮族苗族自治州的广南、文山、富宁、马关等县。人口４３７９９７人（１９９０年第４次人口普查）。

仡佬族有自己的语言，但各地仡佬语差别很大。仡佬语属汉藏语系。如今，只有四分之一左右的人还会仡佬话，汉语已成仡佬人进行交际的工具。一部分人还会讲苗语、彝语或布依语等。仡佬族没有本民族文字，通用汉文。

仡佬族信仰多神，崇敬祖先。

仡佬族重要从事农业。手工打铁业比较发达，因此，史书上把有些地方的仡佬称为“打铁仡佬”。

仡佬族因长期与汉族杂居，生活习俗等方面和本地汉族相似。节日大体与汉族相同，春节是他们最大的节日。早在唐宋史书中就有记载。八月节是仡佬族最隆重的传统节日。

哈尼族

据史书记载，哈尼族与彝族、拉祜族等同源于古代的羌族，汉藏语系 藏缅语族 彝语支，现重要分布在云南西南部哀牢山和蒙乐山之间地区新平、镇源、墨江、元江、红河等县。人口１２５万多人（１９９０年第四次人口普查）。

哈尼族有自己的语言，并有三种方言，彼此差异很大，不能互相通话。哈尼族过去一直没有文字，直到１９５７年才创制了以拉丁字母为基础的拼音文字。《奥色密色》是哈尼族地区流传最广、影响最深的较完整的一部神话史诗。

哈尼族村寨大多建在海拔１０００米到２５００米的山区和半山区。住房一般是土木结构的楼房，土墙木，屋顶有平顶、双斜面和四斜面几种。

哈尼族社会发展不平衡，邻近汉族地区，明清以来即进入封建社会，接近傣族的地区，则受傣族封建领主统治；个别地区还残存一定的原始农村公社土地所有制特点。哈尼族仍保存着父子连名制，反映了父权制的确立。父亲名字的最后一或二字，为儿子名字的开头。

哈尼族重要从事农业，还善于种茶。哈尼族种植茶叶的历史相称长远，哈尼族地区的茶叶产量已占云南全省产量的三分之一。

哈尼族信仰多神和崇敬祖先，传统节日重要有十月节（新年）和六月节。此外，与汉族同样，也过春节、中秋节等。

禁忌：产妇分娩，忌外人闯入室内；进村时不能披着衣服；不能用火塘上的三脚架烘湿鞋；严禁砍伐“龙树”和将污秽物扔置“龙树”之下。

传统节日：重要有“年首扎勒特”（１０月）、“吃扎扎”（五月节）。此外尚有“栽秧节”（又称“黄饭节”）和尝新节两个小节日。

哈尼族过去认为火是家庭的生命，对火很敬畏，必须保护火种长期不息。每家都有数个不同的火塘。火塘的火不仅要烟火不断，

并且每个火塘的用处也不能弄混。一般一个火塘煮小锅饭、炒菜用；一个火塘支有蒸锅，专门用来蒸制食品；尚有个火塘只煮猪食，从不乱用。

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。

哈萨克族

哈萨克族重要分布在新疆伊犁哈萨克自治州、阿勒泰、塔城地区以及木垒、巴里坤哈萨克自治县及乌鲁木齐等地，少数分布在甘肃阿克赛和青海等地。人口１１０多万（１９９０年第４次人口普查）。

哈萨克族渊源流长。西汉时，天山北部的乌孙即是哈萨克族的先民。“哈萨克”这一名称最初见于十五世纪中叶，是从金帐汗国分裂出来的操突厥语的一些游牧部落的集合体。这些东迁的牧民得名“哈萨克”，意即“避难者”或“脱离者”。

哈萨克有自己的语言，属阿尔泰语系突厥语族。原有以阿拉伯字母为基础的文字。１９５９年设计了以拉丁字母为基础的文字。哈萨克族民间流传许多古老的诗歌、故事、谚语、格言。著名的史诗《萨里海与萨曼》、《阿尔卡勒克英雄》等流传于世。

哈萨克族过去信仰萨满教，公元十一世纪前后，改信伊斯兰教。重要节日有古尔邦节和肉孜节，尚有“那吾热孜”节。

禁忌　忌讳当面数主人家的牲畜；不能跨过拴牲畜的绳子，也不能骑马进入羊群；晚辈不能当着长辈喝酒、吸烟，也不能直呼长辈的名字；不准坐在装有食物的箱子或其他用品上，也不准跨过或踏过餐巾；交谈和吃饭时，忌擤鼻涕、挖鼻孔、吐痰、剪指甲和打哈欠等；忌讳别人当面赞美自己的孩子，特别不能说“胖”，认为这样会给孩子带来不幸；忌背后说人坏话和对朋友不忠实；忌客人在家门口下马和骑快马到家门口下马；忌食猪肉、狗肉、驴肉、骡肉和自死的畜禽肉及动物的血。

赫哲族

赫哲族重要分布在中国东北黑龙江省的黑龙江、乌苏里江和松花江沿岸。少数散居于桦川、依兰、富锦三县和佳木斯市。人口４２００多人（１９９０年第四次人口普查）。超过门巴族，居中国五十六个民族的第五十五位。

赫哲族是明代女真人的一个分支，中国北方唯一的依靠渔猎为生的民族。其族称来源于赫哲

人的自称“赫真”，意为“下游”、“东方”

。这与赫哲族及其祖先居住在黑龙江流域密切关系。

赫哲族有自己的语言，属阿尔泰语系满—通古斯语族满语支。没有自己的文字，大多数人通用汉语文。信仰萨满教。

重要从事捕鱼和狩猎。狗拉雪撬是他们的重要交通工具。

赫哲族人喜欢吃“拉拉饭”和“莫温古饭”。“拉拉饭”是用小米或玉米小（米＋查）子做成很稠的软饭，拌上鱼松或各种动物油即可食用。“莫温古饭”是鱼或兽肉同小米一起煮熟加盐而成的稀饭。

回族

回族重要分布在宁夏回族自治区和甘肃、青海、河南、新疆、云南、河北、安徽、辽宁、吉林、山东等省及北京、天津等城市。人口８６０．２９７８万（１９９０年第四次人口普查），居中国五十五个少数民族的第三位。

中国最早的回民是公元七世纪时阿拉伯人和波斯人来华经商者的后裔。十三世纪，大批穆斯林从中亚迁入中国，并同本地的汉族、维吾尔族、蒙古族等融合，形成了回族。

回族人以汉语作为本民族的语言，并保存了一些阿拉伯语和波斯语的词汇，使用汉文。回族民间歌曲“花儿”在甘肃、宁夏和青海一带广为流传，其中以甘肃临夏回族自治州康乐县莲花乡每年六月初一至初六的“花儿”盛会规模最大。我国最早的航海家郑和是回族人。马本斋被朱德元帅誉为“壮志难移回汉各族模范，大节不死母子两代英雄”的回族抗日将领

回族人忌食猪肉、狗肉、马肉、驴肉和骡肉，不吃未经信仰伊斯兰教者宰杀的和自死的畜禽肉，不吃动物的血等；忌讳别人在自己家里吸烟、喝酒；禁用食物开玩笑，也不能用禁食的东西作比方，如不得形容辣椒的颜色像血同样红等；严禁在人前袒胸露臂；忌讳在背后诽谤和议论别人短处；凡供人饮用的水井、泉眼，一律不许牲畜饮水，也不许任何人在附近洗脸、洗澡或洗衣服。取水前一定要洗手，盛水容器中的剩水不能倒回井里。在平常生活中，见面都要问安。穆斯林之间的问候，问者要说：“色俩目尔来孔”，答者要说：“安色俩目”，也可简化为只说：“色俩目”。在宗教场合或晚辈见到长辈，在问“色俩目”的同时，还要右手平放胸前鞠躬。客人平访，要先倒茶，还要端上瓜果点心或自制面点招待，并且所有家庭成员都来与客人见面、问好。若遇上老年客人，还要烧热炕请老人坐，并敬“五香茶”或“

八宝茶”。送客时，全家人都要一一与客人道别、祝福。时远客、贵客还要送出村庄或城乡才分手。

回族信仰伊斯兰教，生活习俗各方面受伊斯兰教影响较大，重要节日有“开斋节”、“古尔邦节”、“圣纪节”等三大节日。

由于回族分布较广，各地自然条件、经济发展差异很大，各地回族的食俗、食品结构及烹调技法也不完全一致。如：宁夏的回族以来、面为平常主食；而甘肃、青海的回族则以小麦、玉米、青稞、马铃薯为平常主食。面食的制作方法很多，常见的有馒头、烧锅、花卷、面条、烧麦、包子、烙饼及各种油炸面食。油香、馓子是各地回族爱慕的特殊食品，是节日馈赠亲友不可少的。宁夏回族偏爱面食，喜食面条、面片，在面汤中加入蔬菜、调料和红油辣椒，称为汤面或连锅面；将清水煮好的面条、面片捞出，浇上肉汤料或素汤料，称为臊子面。宁夏回族还喜食调合饭，将煮好的粥加入羊肉丁、菜丁和调料，再把煮熟的面条或面片添入，称米调合；在面条或面片中加入米干饭和熟肉丁、菜丁、调料等称面调合。肉食以牛、羊肉为主，有的也是食用骆驼肉，食用各种有鳞鱼类，如北方产的青鱼、鲢鱼、草鱼、鲤鱼、鲤鱼等。地处黄河上游的宁夏平原物产丰富，为回族人民提供了众多优质烹饪原料。如金丝黄河鲤鱼，肉质细嫩的鸽子鱼，鲜美的银鲫鱼，肥壮的绿头草鱼；又如盐池的绵羯羊；中卫的大红辣椒、大红枣；中宁、灵武的枸杞；固原的“山菜之王”蕨菜，等等。鸽子在甘肃地区的回族中被认为是圣鸟，可以饲养，但不容易食用。如有危重病人，如伤寒恢复期，征得伊玛目（宗教职业者）批准，可作补品食用。回族长于以煎、炒、烩、炸、爆、烤等各种烹调技法，爆就尚有“油爆”、“盐爆”、“葱爆”、“酱爆”等多种变化。“清真”招牌的饭店、食品店，那是专为回族群众服务的商店，风味迥异的清真菜肴中，既有用发菜、枸杞、牛羊蹄筋、鸡鸭海鲜等为重要原料，作工精细考究，色香味俱佳的名贵品种，也有独具特色的家常菜和小吃。西北地区的回族民间还喜食腌菜。在青海省西宁市，回族著名糕点师马基良制作的万盛马糕点甜、酥、脆，在西北各省区影响很大。河北省石家庄市的金凤扒鸡、保定市的马家卤鸡和白运章包子，辽宁省沈阳市的马家烧麦，义县的伊斯兰烧饼，陕西省的牛羊肉泡馍，湖南常德市的翁子汤圆、绿豆皮、牛肉米粉在本地都很有名气。民间特色食品有酿皮、拉面、大卤面、肉炒面、豆腐脑、牛头杂碎、臊子面、烩饸饹等。多数人家常年备有发酵面，

供随时使用。城市的回族的一年四季早餐习惯于饮用奶茶。

回族民间的筵席讲究各种菜肴的排列，结婚筵席一般都要８—１２道菜，忌讳单数，象征新婚夫妇永远成双成对。盛大筵席的菜肴更为讲究。如：西北地区的烤全羊，不用盛器不用炉灶，直接架在炭火上烧烤，食用时外焦里嫩，肥而不腻；再如盛行于宁夏南部的清真筵席菜五罗四海、九魁十三花、十五月儿圆等套菜驰名全国。“五罗”是指五种炒菜同时上齐，“四海”是指四种带汤汁的菜肴一次上桌。“九魁”、“十三花”、“十五月儿圆”分别是九碗、十三碗、十五碗菜的谥美之词。甘肃地区的新婚夫妇生头胎，男方要携带油香等礼物去女方父母家及至亲家报信，１０天内岳母要携红糖、米等产妇吃的营养品和小孩穿的衣物来看“小月子”。第１５天左右，女方家已婚的姐、妹、至亲的婶婶、姑姑等结伴送上１０个以上每个重约２．５公斤的大白面蒸馍等礼物到男方家贺喜。男方家要设宴款待来客。

重要有清真万盛马糕点、羊筋菜、金凤扒鸡、翁子汤圆和绿豆皮等。

高山族

高山族是台湾省境内少数民族的统称，是台湾居住最早的民族，涉及了布农人、鲁凯人、排湾人、卑南人、邵人、泰雅人、雅美人、曹人、阿美人、赛夏人等十多个族群。

“高山族”这个名称是１９４５年抗日战争胜利后，中国对台湾省民族的总称。

高山族有自己的语言，属南岛语系印度尼西亚语族。高山族内部语言差别很大，有阿美人、泰雅人、排湾人、布农人等十多个分支。没有自己的文字。居住在台湾的高山族同胞有自己独特的文化艺术，他们口头文学很丰富，有神话、传说和民歌等。

高山族人大多数从事农业，少数捕鱼、狩猎。有雕刻和编织等手工艺。

长期以来高山族和汉族人民共同抵御外国侵略者的侵略，共同开发了台湾。在日本帝国主义侵占台湾５０年间，反抗斗争尤为剧烈，以１９３０年雾社起义规模最大。１９４７年又参与了以汉族为主的“二二八”起义。

节日、礼仪、祭祀食俗 高山族性格豪放，热情好客。喜在节日或喜庆的日子里举行宴请和歌舞集会。每逢节日，都要杀猪、宰老牛，置酒摆宴。布农人在年终时，用一种叫“希诺”的植物叶子，包上糯米蒸熟，供本家同宗人享用，以表达庆贺。高山族节日宴客最富有代表性的食品是用各种糯米制作的糕和糍粑。不仅可作节日期间的点心，

还可作为祭祀的供品。也将糯米做成饭招待客人。。

高山族各族群介绍 高山族是台湾省境内少数民族的统称，涉及了布农人、鲁凯人、排湾人、卑南人、邵人、泰雅人、雅美人、曹人、阿美人、赛夏人等十多个族群。

景颇族

景颇族由唐代“寻传”部落的一部分发展而来。近代文献多称为“山头”、又分别称为“大山”、“小山”、“茶山”、“浪速”，自称“景颇”、“载瓦”、“喇期”、“浪峨”，重要聚居在云南省德宏傣族景颇族自治州各县的山区，少数居住在怒江傈僳族自治州的芒马、古浪、岗房以及耿马、澜沧等县，总人口为１１.９万多人（１９９０年第４次人口普查）。１９５３年７月２４日建立德宏傣族景颇族自治县，１９５６年改为自治州.

景颇族有景颇和载瓦两种方言，彼此通话困难。景颇语属汉藏语系藏缅语族景颇语支。使用以拉丁字母为基础的拼音文字——景颇语文。景颇族有丰富、优美的口头文学流传，涉及反映民族起源、迁徙历史的叙事长诗及神话、故事、寓言、谚语、谜语等。

景颇族普通崇信原始多神，部分人信仰基督教。

景颇族男女婚恋比较自由，并有以食传言之习。小伙子如爱上某位姑娘，就用树叶包上象征各种爱慕心情的树根、大蒜、火柴、辣椒送给女方，其中辣椒表达爱慕的火热心情。如女方表达批准要原物送回，原物上加上奶浆草表达考虑，原物上加火炭表达不批准

柯尔克孜族

“柯尔克孜”是民族自称，其含义有多种解释：“四十个部落”、“四十个姑娘”、“山里放牧人”或“草原人”等。

柯尔克孜族多数居住在新疆南部克孜勒苏柯尔克孜自治州，其余分布在乌什、阿克苏、莎东、英吉沙、塔什库尔干等地，尚有一部分居住在黑龙江省富裕县。人口１４万（１９９０年第四次人口普查）。

柯尔克孜族有自己的语言和文字，柯尔克孜语属阿尔泰语系突厥语族乞普察克语支。原有以阿拉伯字母为基础的文字，新中国成立后设计了以拉丁字母为基础的新文字。有的地区也通用维吾尔文和哈萨克文。

信奉伊斯兰教，也有一部分信仰喇嘛教。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

https://d.book118.com/486240022055010231