



# 藏民族的传统主食——糌粑

青藏高原草原辽阔水草肥美。藏族同胞的主要经济来源以高原畜牧业和高原农业为主,牲畜和农作物主要有绵羊、山羊、牦牛、青稞、小麦等。糌粑、青稞酒、酥油茶及肉、乳等是藏族同胞的主要食品和饮料。

藏语糌粑的意思为“炒面”,是藏族民间传统食品之一。在藏区能看见一些大牛皮袋,牛皮袋里面装着貌似面粉的东西,这就是藏族同胞的主食——糌粑。

藏族人特别是藏族牧民们常吃糌粑,就像大米之于南方人,面

食之于北方人。糌粑的制作方法较为简单,将晒干的青稞放在大锅中炒熟,然后磨成粉就行了。根据口味磨成粗细不等,也可去麸皮磨成精制糌粑。糌粑又分青稞糌粑、豌豆糌粑和混合糌粑几种。以青稞精糌粑为上品,一般是过节或招待客人食用。吃的时候,把糌粑放在碗里,倒入酥油茶,用手搅拌均匀捏成团子就成了,硬一点的比较好吃。除了加入酥油茶,还可以根

据个人口味添加奶渣、白砂糖、红糖等改善口感。另一种吃法是烧成糊状,里面放些肉、野菜之类,叫“糌土”。糌粑比小麦营养丰富,且携带方便,出门只需怀揣木碗和“唐古”(揉合糌粑的小幅筛子或羊皮囊),吃时再加适量的茶水就行,无需生火做饭。

由于糌粑中加入了酥油,所以热量很高,非常适合长期在高寒野外活动的牧民。通常他们出门前会装一些糌粑,饿了就放一些到一个皮口袋里,然后倒入适量的酥油茶,隔着袋子捏,很快,糌粑团子就做成了。这样做糌粑方便清洁,毕竟在户外放牧,很难保证手足够洁净。

作为主食,糌粑不仅是藏族牧民一日三餐必备之物,也可用来招待客人、祭祀和供奉。比如过藏

历新年,当亲友来拜年时,主人都会端上糌粑、人参果及青稞穗等物的一个木斗,客人从里面抓一些糌粑向空中撒去,然后再抓一点吃下,道声“扎西德勒”,就是标准的新年祝福礼节了。

糌粑很有营养,含有丰富的蛋白质和碳水化合物,多种氨基酸和各种微量元素,常吃可以强身健体,再加上味道不错,所以很多游客都会买些带回家。在采访中,长江源村卖糌粑的老阿妈告诉记者,现在好多外地来的游客到她们这儿买糌粑。老人说,要选择比较好的糌粑,首先不要买颜色太白的,可能掺了面粉。而且根据许多朋友的经验,街边小摊卖的糌粑比商店卖的要好,因为大多数是牧区人家自己磨了进城来卖的,不过还是要有好眼力认真鉴别才行。

藏族是一个爱美并善于创造美的民族,勤劳、智慧并有独特的民族习俗、审美观念、宗教意识,以超凡的艺术想象力和绝妙的构思,造就了异彩纷呈的手工艺品。糌粑盒、木碗、茶具、酥油筒等木餐具的装饰图案,既充满本民族的文化特色,同时吸收和融合了其他民族的装饰观念。藏族习惯于把糌粑储存在木制糌粑盒里。糌粑盒是用金、银、铜来包镶的,一般是杜鹃树、五角枫树的“疙瘩”(树木的根或茎上结成的树瘤,其成形至少也要经过几百年的时间)旋制而成的,木质本身有非常漂亮的纹路,属于糌粑盒中的精品,十分昂贵,过去,只有达官贵人才用得起,如今一般百姓家里也能见到。

记者 宗布尔



火灾致人伤亡的两个主要方面:一是浓烟毒气窒息,二是火焰的烧伤和强大的热辐射。只要能避开或降低这两种危害,就可以保护自身安全,减轻伤害。因此,多掌握一些火场自救的要诀,困境中也许就能获得第二次生命。

**1.火灾自救,时刻留意逃生路**  
每个人对自己工作、学习或居住的建筑物的结构及逃生路径要做到有所了解,要熟悉建筑物

内的消防设施及自救逃生的方法。这样,火灾发生时,就不会走投无路了。当你处于陌生的环境时,务必留心疏散通道、安全出口及楼梯方位等,以便关键时刻能尽快逃离现场。

**2.扑灭小火,惠及他人利自身**  
当发生火灾时,如果火势不大,且尚未对人造成很大威胁时,应充分利用周围的消防器材,如

## 遭遇火海教你“十招”避险

灭火器、消防栓等设施将小火控制、扑灭。千万不要惊慌失措地乱叫乱窜,或置他人于不顾而只顾自己“开溜”,或置小火于不顾而酿成大火。

**3.突遇火灾,保持镇静速撤离**  
突然面对浓烟和烈火,一定

要保持镇静,迅速判断危险地点和安全地点,决定逃生的办法,尽快撤离险地。千万不要盲目地跟从人流和相互拥挤、乱冲乱窜。只有沉着镇静,才能想出好办法。

**4.尽快脱离险境,珍惜生命莫恋财**  
在火场中,生命贵于金钱。身处险境,逃生为重,必须争分夺

秒,切记不可贪财。

**5.迅速撤离,匍匐前进莫站立**  
在撤离火灾现场时,当浓烟滚滚、视线不清、呛得你喘不过气来时,不要站立行走,应该迅速地爬在地面上或蹲着,以便寻找逃生之路。(待续)

### 消防常识

科普专栏



## 培育和践行社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

### 富强

即国家富强、人民富裕,意味着把发展经济,提高生产力,增强综合国力,实现现代化作为人们追求的首要目标,意味着追求人民群众生活共同富裕。

### 民主

民主是一种国家形式,一种国家形态。社会主义民主的本质就是人民当家作主,能充分反映和代表人民的愿望和意志,能保障人民的根本利益和自由、平等的实现,发展社会主义民主政治是共产党人始终不渝的奋斗目标和高价值追求。

### 文明

文明是人类改造世界的物质和精神成果的总和,是人类文化发展的积极成果和进步状态。精神文明是精神、思想、文化上的进步与先进。

### 和谐

和谐是人类新文明的核心和灵魂,是社会主义的社会主义和生态文明的建设目标,社会主义和谐社会,是人与自然和谐相处的社会,是人与人、人与社会和谐相处的社会。

