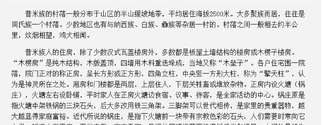
普米族

概况

历史沿革

风俗习惯

发展现状



普米族的村落一般分布于山区的半山缓坡地带，平均最低海拔2500米，大多聚族而居，往往是周氏族一个村落，少数地区也有与纳西族、白族、彝族等杂居一村的，村落之间一般相去约半公里，坎俗相望，鸡犬相闻。

普米族人的住房，除了少数汉式瓦盖楼房外，多数都是统望土墙结构的楼房或木楞子楼房。“木楞房”是纯木结构，木筋盖顶，四墙用木料重迭垛成，当地又称“木垒子”。各户住宅围一院落，院门正对的称正房，呈长方形或三方形，四角立柱，中央至一方形大柱，称为“擎天柱”，认为是神灵所在之处，周围和门楣都是两层，上层住人，下层为牲畜或铺放农具，三间以上的正房又建（转注）一火塘左右设卧榻。平时家人在正房火塘边食餐、饮事、待客，是全家活动的中心。锅庄原是指火塘中架供锅的三块石头，后大多改用铁三角架，三脚架可以任代修养，是家里的贵重器物。越大越显尊贵富有。近代所说的锅庄，是指下火塘前一块带有宗教色彩的石头，人们需要时常向它上供，祭求人畜平安，五谷丰登，室内无窗，日间从屋顶揭开两块瓦板采光通风，天门外悬挂羊皮制作的风箱，以示神灵和祭祀主偏向它。由于火塘终年燃烧，室内烟雾弥漫，为了防止柱子受烟熏而腐朽，在柱脚和楼梯板无处涂以黑油，使之成为黑色。

普米族饮食以玉米为主食，兼食大米、小麦、青稞等，蔬菜种类较少，有青菜、萝卜、茄子、瓜类等，传统的饮食方式有舌头烤粑粑，羊胃煮肉、木桶煮食。糌粑是普米族的特殊食品，做法是将粮食炒熟，放在手磨或碾碎中舂成糌粑面，用冷水或开水冲食之。喝茶时可作点心，外出劳动、打猎、放行时可随身携带，盖食类若烤制和煮制两种，各种粮食都可加工成粉，煮见煮豆将粮粑、烤辣面饼，煮盐片等。

普米族善食肉，主要是猪、羊、牛、鸡肉。以猪肉的量为多，猪肉有新鲜肉、猪膘肉和腊肉。善煮炖吃肉形煮，清香甘，加煮是盛宴，是当管客人的盛宴亦非常珍贵，以示诚心待客，客人离开时，主人要送一块猪膘肉，称为“贴分千”。

猪膘肉是普米人及摩梭人加工型猪的一种特殊方式，即将猪宰杀后，去骨及内脏，用盐和花椒肉，然后把猪皮缝起来，即成猪膘，因形似琵琶，故又名“琵琶肉”。食用时要一圈圈地切下来，猪膘的多少，往往能反映一个家庭的富裕程度，一般的家庭每年都制作一、二十个猪膘，可放置数年，富裕人家有的储存到二、三十个猪膘。猪膘是普米人送礼的上等礼品。普米人也自制腊肉和香肠，制法和汉族大体相同。

自明清以来，随着汉族饮食文化的不断传入，普米族的饮食习俗有了很大的变迁。加丑拜、维西、丽江地区的普米族家家户户都会自酿白酒。烹调技术也有了很大的提高，客人来了，主人总要设宴款待，以酒菜的丰盛、菜肴的精美来表示对客人的尊重。普米族的饮食文化习俗，已和邻近的白族、纳西族、傈僳族等民族的饮食文化基本一样，以汉族的饮食烹制习俗和改装为主了。

普米人有喝茶的嗜好，一日至少三茶，早茶、中午茶和晚饭茶，有的人在临睡前还要喝一次茶，叫晚茶，一般是用一小杯的罕罐，放入茶叶，用水煮或烘茶罐，普米人还喜欢喝酥油茶，制作的方法是先在茶桶内放一块酥油或者猪油，加入少量盐和石灰石，将开水倒入桶中，用打茶棍在桶内搅拌，直到油水融为一体，倒出后即可饮用。

酒也是普米人喜爱的一种饮料，有协酒和水酒，水酒类似啤酒，男女老少都爱喝，也是待客的必备之物。当场有“无酒不成话”之说，在婚丧和集会时，使用牛角杯盛水酒，称为牛角酒，主人以将客人灌酿为体面事。

腰带清贡者普米人及摩梭人加工型腰带的一种特殊方式，即将猪膘杀后，去骨及内脏，用盐和花椒肉，然后把清皮缝起来，即成猪膘，因形似琵琶，故又名“琵琶肉”。食用时要一圈圈地切下来。猪膘的多少，往往能反映一个家庭的富裕程度，一般的家庭每年都制作一、二十个猪膘，可放置数年，富有人家有的储存到二、三十个猪膘。猪膘是普米人送礼的上等礼品。普米人也自制腊肉和香肠，制法和汉族大体相同。

自明清以来，随着汉族饮食文化的不断传入，普米族的饮食习俗有了很大的变迁。加丑拜、维西、丽江地区的普米族家家户户都会自酿白酒。烹调技术也有了很大的提高，客人来了，主人总要设宴款待，以酒菜的丰盛、菜肴的精美来表示对客人的尊重。普米族的饮食文化习俗，已和邻近的白族、纳西族、傈僳族等民族的饮食文化基本一样，以汉族的饮食烹制习俗和改装为主了。

普米族人有喝茶的嗜好，一日至少三茶，早茶、中午茶和晚饭茶，有的人在临睡前还要喝一次茶，叫晚茶，一般是用一小杯的罕罐，放入茶叶，用水煮或烘茶罐，用冷水或开水冲食之。喝茶时可作点心，外出劳动、打猎、放行时可随身携带，盖食类若烤制和煮制两种，各种粮食都可加工成粉，煮见煮豆将粮粑、烤辣面饼，煮盐片等。

普米族善食肉，主要是猪、羊、牛、鸡肉。以猪肉的量为多，猪肉有新鲜肉、猪膘肉和腊肉。善煮炖吃肉形煮，清香甘，加煮是盛宴，是当管客人的盛宴亦非常珍贵，以示诚心待客，客人离开时，主人要送一块猪膘肉，称为“贴分千”。

猪膘肉是普米人及摩梭人加工型猪的一种特殊方式，即将猪宰杀后，去骨及内脏，用盐和花椒肉，然后把清皮缝起来，即成猪膘，因形似琵琶，故又名“琵琶肉”。食用时要一圈圈地切下来。猪膘的多少，往往能反映一个家庭的富裕程度，一般的家庭每年都制作一、二十个猪膘，可放置数年，富有人家有的储存到二、三十个猪膘。猪膘是普米人送礼的上等礼品。普米人也自制腊肉和香肠，制法和汉族大体相同。

自明清以来，随着汉族饮食文化的不断传入，普米族的饮食习俗有了很大的变迁。加丑拜、维西、丽江地区的普米族家家户户都会自酿白酒。烹调技术也有了很大的提高，客人来了，主人总要设宴款待，以酒菜的丰盛、菜肴的精美来表示对客人的尊重。普米族的饮食文化习俗，已和邻近的白族、纳西族、傈僳族等民族的饮食文化基本一样，以汉族的饮食烹制习俗和改装为主了。

普米族的村落一般分布于山区的半山缓坡地带，平均最低海拔2500米，大多聚族而居，往往是周氏族一个村落，少数地区也有与纳西族、白族、彝族等杂居一村的，村落之间一般相去约半公里，坎俗相望，鸡犬相闻。

普米族人的住房，除了少数汉式瓦盖楼房外，多数都是统望土墙结构的楼房或木楞子楼房。“木楞房”是纯木结构，木筋盖顶，四墙用木料重迭垛成，当地又称“木垒子”。各户住宅围一院落，院门正对的称正房，呈长方形或三方形，四角立柱，中央至一方形大柱，称为“擎天柱”，认为是神灵所在之处，周围和门楣都是两层，上层住人，下层为牲畜或铺放农具，三间以上的正房又建（转注）一火塘左右设卧榻。平时家人在正房火塘边食餐、饮事、待客，是全家活动的中心。锅庄原是指火塘中架供锅的三块石头，后大多改用铁三角架，三脚架可以任代修养，是家里的贵重器物。越大越显尊贵富有。近代所说的锅庄，是指下火塘前一块带有宗教色彩的石头，人们需要时常向它上供，祭求人畜平安，五谷丰登，室内无窗，日间从屋顶揭开两块瓦板采光通风，天门外悬挂羊皮制作的风箱，以示神灵和祭祀主偏向它。由于火塘终年燃烧，室内烟雾弥漫，为了防止柱子受烟熏而腐朽，在柱脚和楼梯板无处涂以黑油，使之成为黑色。

普米族饮食以玉米为主食，兼食大米、小麦、青稞等，蔬菜种类较少，有青菜、萝卜、茄子、瓜类等，传统的饮食方式有舌头烤粑粑，羊胃煮肉、木桶煮食。糌粑是普米族的特殊食品，做法是将粮食炒熟，放在手磨或碾碎中舂成糌粑面