



热烈庆祝 浙江省十二届人大五次会议 隆重召开
浙江省政协十一届五次会议

幕课专题

— 景宁县图书馆 —

浙江省公共图书馆信息服务联盟

目 录

景宁县图书馆“两会”专题.....	4
畬族文化.....	4
专题幕课.....	4
畬族服饰	5
服饰图案.....	6
畬族服饰内容.....	6
畬族服饰造型.....	6
畬族服饰用色.....	7
畬族服饰构图.....	8
畬族服饰内涵.....	8
畬族男子服饰.....	8
畬族女子服饰.....	9
畬族凤凰装.....	9
畬族女子凤冠.....	10
民间编织技艺	11
畬族彩带.....	11
编织技艺.....	12
刺绣.....	12
竹编.....	13
饮食习俗	13
主粮.....	15
杂粮.....	15
番薯饭.....	15
赤豆饭.....	15
乌米饭.....	15
畬家红酒.....	15

免责声明:

浙江“两会”专题信息产品由浙江省公共图书馆信息服务联盟各成员单位联合编辑。信息内容采自公开的报纸、图书、期刊、数据库资源以及各大主流网站，每份专题我们都准确标明来源和出处，摘选信息内容的真实性、准确性和合法性由发布单位负责。

本期专题由景宁县图书馆编辑，如您需要更为详细的内容及跟踪报道，请与该馆联络。

景宁县图书馆“两会”专题

畬族文化

畬族，是一个古老的民族，有自己的语言，属于中国南方游耕民族，从原始居住地广东被分散到福建、浙江、江西、安徽、贵州、四川，90%以上居住在福建、浙江广大山区，其余散居在江西、广东、安徽等省。景宁畬族自治县是全国唯一畬族自治县，也是浙江省唯一的少数民族自治县。

畬族人民长期生活在汉族社会的经济文化环境中，受汉文化影响深远，却能保持独特的民族文化，这是一个令世人瞩目的文化现象。畬族只有语言而没有文字，通过口头流传或借助汉族文字保留、传承古老的民族文化。

畬族文化是畬族以其独特的生活方式与活动规律创造的特有的生活方式与文化样式。畬族文化内涵丰富，种类繁多，包含物质文化、制度文化和精神文化等内容。在千年变迁中，畬族为中华文化史留下了美丽的篇章，在众多现代保留的史书、建筑、文艺、人文风俗、科学等仍然可以看到畬族灿烂文化的印迹。

文化是一个民族的灵魂，是一个民族向前发展的内在动力，试讲众多文化个体联合成一个民族的黏合剂。经过长期的文化变迁，畬族文化在当今的全球化、同质化过程中，与其它民族一样，在传承中所遇到许多困惑，其核心问题是畬族文化内核心认识的模糊与异化，正确树立畬族民间的信仰，并继续传承是目前畬族文化研究中重要的问题。

专题慕课

慕课（MOOC，英文全称 massive open online course），顾名思义，慕课，简称“MOOC”，也称“MOOCs”，是新近涌现出来的一种在线课程，它发端于过去的那种发布资源、学习管理系统以及将学习管理系统与更多的开放网络资源综合起来的旧的课程开发模式。

“M”代表 Massive（大规模），与传统课程只有几十个或几百个学

生不同，一门 MOOCs 课程动辄上万人，最多达十余万人；第二个字母“O”代表 Open（开放），以兴趣导向，凡是想学习的，都可以进来学，不分国籍，只需一个邮箱，就可注册参与；第三个字母“O”代表 Online（在线），学习在网上完成，无需旅行，不受时空限制；第四个字母“C”代表 Course，就是课程的意思。通俗地说，慕课是大规模的网络开放课程，它是为了增强知识传播而由具有分享和协作精神的个人组织发布的、散布于互联网上的开放课程。慕课时长一般在 10 分钟左右，而不是现行课堂的 40 甚至 50 分钟。

畬族是一个古老的民族，经过漫长的历史演变，畬族人民创造和形成了本民族特色的文学艺术、人文风俗、传统工艺、畬语畬歌、畬药服饰、传统风格建筑等畬族文化。景宁作为全国唯一的畬族自治县，十分重视畬族传统文化的保护和传承。

在中办、国办提出建设公共文化服务体系的大背景下，充分发挥畬族图书馆的公共文化服务作用，实现畬乡群众“文化小康”。

畬族文化专题慕课，旨在挖掘、整理、保护畬族文化，尤其是畬族非物质文化遗产的保护，通过专题慕课的形式，使畬族文化得到传承和弘扬。通过慕课的制作，把民族工艺品、民族风俗、民族体育、民族医药、畬歌畬语等民族文化的内容，以记录的形式展示给后人，成为永久的传承。民族文化遗产可以脱离传承人的依赖。如：畬族服饰、畬族彩带的制作工艺。

畬族服饰

畬族男女服饰基本类同于当地汉人。但人口相对集中的闽浙两地畬族服饰尚存一定的民族特色。近年来，在县委县政府高度重视对畬族文化的保护和宣传下，吸引了更多来往景宁的游客，游客们对于畬族特色旅游商品的需求也随之增加，尤其是具有畬族标志的畬族服装、手工艺品等产品引起游客的浓厚兴趣和关注。因此，用科学发展观的眼光来挖掘、整理、开发畬族服饰产业显得十分重要，这不仅能够促进传统畬族文化的传承、保护与发展，而且对于发展景宁少数民族地区特色经济，全面建设小康社会，推进畬族文化基地建设都有积极意义。

服饰图案

畬族服饰图案的创造作者大多是土生土长的劳动妇女。她们制作服饰品完全是为了自用，而不受商品需求的制约。在设计和制作过程中她们可以随心所欲、独出心裁。技法上或挑中带绣，或织绣结合，一切从实际生活出发，从而使这些服饰图案花团锦簇、溢彩流光，显示出鲜明的民族艺术特色。服饰图案的内容和风格往往自由奔放、不落俗套。她们把山里的花草、林间的鸟雀、空中的云彩、雨后的彩虹，缝在衣服上、裙子上。这种来源于生活的朴素的艺术情感，使她们手中绘制的服饰图案纹样生机勃勃。

畬族服饰内容

畬族服饰图案大多取材于日常生活中各种活生生的物象。如飞禽走兽、花鸟虫鱼、农舍车马以及传统的几何形图案——如万字、云头、云勾、浮龙纹、叶纹等。有的用文字排列组合成图案。文字的形体有原始的，也有楷书，常用一些旧的吉祥语，如“五世其昌”、“三元及第”、“招财进宝”等。再如象征农田的方格图案、象征江河的彩条图案、象征林木的十字图案，都作为一种较为固定的格局被保留下来。

畬族服饰造型

创造者所关注的是人本与美术符号精神的和谐一致。不论造型如何变化，只要观念在形象中体现得充分便是最理想的范式。它根本不讨论艺术与物象的模仿关系，也不顾及用人的观念打破自然给艺术提供的原形，一切存在物都可以作为劳动者物质活动中精神需求的对象。所以，图案纹样不以光影为主要表现手法而是采用中国传统的线描式或近乎线描式，以单线做为纹样轮廓的造型手法。姑娘们很善于抓住一个形象主要的特征，将最有特点的动态，用类似剪影的方式表现出来。但她们在制作图案时，不满足于一个特定的具体形象，而是在写实的基础上，运用删减、增添、夸张、变形等手法使形象更趋于理想化。她们往往借助于深浅不一的点、长短不齐的线、大小不等的

面、似是而非的形，使之既有变化又和谐地组合在一个图案之中。

畬族服饰用色

妇女们在创造了理想形象之后，努力追求颜色的浓郁和厚重的艳丽感。畬族崇尚黑色和蓝色，在服饰上以黑、蓝为主调，显得凝重深沉、庄严朴实。在以黑、蓝为主调的基础上，有的加上一点色彩鲜艳的花边或头巾、围腰之类，平添几分情趣。畬族妇女的彩虹式花襟由五节很宽的蓝、红、白、绿、黑布圈或彩缎镶接而成，有的彩袖颜色却以红、黄、绿、蓝、紫为主。总之，是以彩虹的色彩模式设计的。这其中又包含着一定的象征意义，如蓝代表天空，绿代表草地，红代表太阳等。畬族彩虹式花襟五彩缤纷、色调和谐、美观大方，但不同的地方有不同的表现手法。福建省福安、宁德一带的畬族，在蓝绿色上衣上绣黑色的花纹，衣领上又绣水红、黄、大绿等马牙花纹，沿服饰的边缝镶上一条三四分宽的红布条，边的下端靠袖头的地方有一块绣花的角偶花纹。福鼎一带畬族妇女的服饰更为艳丽，上衣大襟以桃红色为主要色调，加配其他色线，针绣的花纹面积大，花朵也很大。衣领两头下端，靠袖口的地方，有两枝杨梅花，衣领多用水红、水绿作底色，加绣花。袖口配的色边，一条红，一条绿，对比强烈。罗源畬族妇女衣饰的花色都集中在衣领上，由红、黄、蓝、绿、水绿、黑等颜色，有层次、有顺序地排列成柳条纹图案。在上领的黑底上绣一些粗线条的自然花纹，多为水红色和黄色。围身裙的图案花样是以大朵的云头纹样为特征，裙边也有柳条纹图案。畬族衣饰的色彩组合以红绿色为主。“红间绿，花簇簇”，他们把这叫作凤凰妆或公鸡装，自认为是模仿公鸡斑斓的羽毛缝制的。总之，她们非常善于选用多种强烈的对比色彩，但在色彩的安排上，往往不做大面积的对比，而是采用细碎均匀的小面积对比使色彩既富于变化又和谐统一。同时，以很深或很浅的底色和醒目有力的轮廓线去统一这些斑驳多变的彩色点块。这种设色方法，能使色彩多而不杂、艳而不跳。即使是十分突出的块面颜色，也能融于整个色调之中，而不至游离于画面之外。

畬族服饰构图

图案虽然有疏密聚散的变化，但同绘画的构图相比较，它并不强调突出主题，不讲求主从关系的变化。大多数图案采用满地花的构图方法以适应服装整体感的要求。有时在一块绣片中要挑几十种花纹，自由、不规则地组合成主体图案，或花中藏花，或以鸟、昆虫等组合成花，或几只鸟相互共用一个翅膀。这种巧妙的构思可以看出她们的智慧和灵巧。她们根据不同的装饰部位采用不同的格式。总的来说，对称或均衡的结构，放射的布局，团花与角花的呼应等都在图案的构成上得到了反复而广泛的运用，从而表现出服饰图案独特的艺术魅力。

畬族服饰内涵

这些图案不但美化着服饰，还有深刻的涵义，其手法大致可归纳为谐音、寓意和符号三种。谐音，即借音而述意，如鸳鸯配偶，五福（蝠）捧寿。寓意，借一件物体或一组画面暗喻美好的事物，如四合如意。有的图案在表现手法上谐音和寓意兼而有之，如福寿双全。民间美术创作的观念是个体意识与集体意识的统一，集体意识是一种传承已久的集体心智，它通过主体的实践活动历史地向客体渗透，使那些与人的切身利益相关的客观对象逐渐固定化为观念的替代物，成为特定的符号，如绣在鞋上的如意头。

畬族服饰图案包含着千百年来广大民众的艺术创造精华，具有极高的艺术价值和较深的文化内涵，它的内容十分丰富。而最使人惊异的是，这些平凡的劳动妇女不仅使用木制织机，织成粗质的棉布，还以一根针、几缕线、小小的蜡刀这些甚为简陋平常的工具和材料在漫长的岁月里为人类的艺术宝库增添了无数精美的艺术品，这的确值得人们永远珍爱。

畬族男子服饰

畬族男子一般穿着色麻布圆领、大襟短衣、长裤。冬天套没有裤腰的棉套裤。老年男子扎黑布头巾，外罩背褡。结婚礼服为青色长衫，

祭祖时则穿红色长衫。畬族妇女服饰以象征万事如意的“凤凰装”最具特色，即在服饰和围裙上刺绣着各种彩色花纹，镶金丝银线；高高盘起的头髻扎着红头绳；全身佩挂叮叮作响的银器。畬族最喜欢蓝色和绿色，红、黄、黑也颇受欢迎。服饰条纹图案排列有序，层次分明，衣领上常绣一些水红、黄色的花纹。畬族服饰特色主要体现在妇女装扮上，叫凤凰装。

畬族男子的服装式样有两种，一种是平常穿的大襟无领青色麻布短衫；另一种是结婚或祭祖时穿的礼服，红顶黑缎官帽，青色或红色长衫，外套龙凤马褂，长衫的襟口和胸前有一方绣有龙的花纹图案，脚穿白色布袜，圆口黑面布底鞋。由于长期以来与汉族杂居，这两种服装已经很少有人穿了，他们的装束已与汉族没有什么差别。

畬族女子服饰

畬族妇女的服装独具特色，大多是用自织的苧麻布制作，有黑蓝两色，黑色居多，衣服是右开襟，衣领、袖口、右襟多镶有彩色花边。一般来说，花多、边纹宽的是中青年妇女的服装。她们均系一条一尺多宽的围裙，腰间还束一条花腰带，亦叫合手巾带，宽四厘米，长一米余，上面有各种装饰花纹，也有绣上“百年合好”、“五世其昌”等吉祥语句的。还有的是用蓝印花布制作的，束上它别有一番风采。衣服和围裙上亦绣有各种花卉、鸟兽及几何图案，五彩缤纷，十分好看。

畬族凤凰装

畬族服饰特色主要体现在妇女装扮上，被称为“凤凰装”：红头绳扎的长髻高盘于头顶，象征着凤头；衣裳、围裙（合手巾）上用大红、桃红、杏黄及金银丝线镶绣出五彩缤纷的花边图案，象征着凤凰的颈项、腰身和羽毛；扎在腰后飘荡不定的金色腰带头，象征着凤尾；佩于全身的叮当作响的银饰，象征着凤鸣。已婚妇女一般头戴“凤冠”。它是在精制的细竹管外包上红布帕，悬一条 30 多厘米长、3 厘米宽的红绦做成的。冠上有一块圆银牌，下垂 3 个小银牌于前额，称为“龙髻”，表示是“三公主”戴的凤冠。

畬族妇女的服装大多是用自织的苧麻布制作，有黑蓝两色，黑色居多，衣服是右开襟，衣领、袖口、右襟多镶有彩色花边。

关于凤凰装的传说

畬族的始祖盘瓠王因平番有功，高辛帝把自己的女儿三公主嫁给他。成婚时帝后给女儿戴上凤冠，穿上镶着珠宝的风衣，祝福她象凤凰一样给生活带来祥瑞。三公主有了儿女后，也把女儿打扮得象凤凰一样。当女儿出嫁时，凤凰从广东的凤凰山衔来凤凰装送给她做嫁衣。从此，畬家女便穿凤凰装，以示吉祥如意。有些地方把新娘直接称为“凤凰”。因为新娘具有“三公主”的崇高地位，所以在新郎家拜祖宗牌位时是不下跪的。

畬族女子凤冠

解放前，畬族妇女冬夏以花布裹头，中为竹冠，缀以石珠，未嫁者否。其头饰绾发推结，领竹为冠，裸以布，布斑斑；饰以珠，珠累累，均为五色椒珠。成年妇女发型梳扮凤凰式，把头发梳单辫盘于后脑，打成发髻，发脚四周绕上黑色绉纱，头顶安放银箔包的竹筒（直径约 1 寸、长 3 寸，富户用银制），包以红布，银钗高挑，4 串长长的瓷珠和 1 串红黑相间的瓷珠穿在绉纱上，插 1 支银簪，另系 8 串尾端结有小银牌的瓷珠，垂于耳旁。这种通常称为“凤冠”的头饰，汉族称“笄”，相传为高辛帝所赐。这种具有纪念始祖意义的原始装饰，一般在结婚时始戴，以后凡节日或作客时戴。平时劳动，则裹以蓝布方巾或毛巾。现在戴“凤冠”的人已很少见，一些畬族村庄只在接待来访宾客或重大节日时才戴。

“笄”的配件：钳栏、头面、大奇喜、奇喜牌、奇喜戟、骨掙、钳搭、方牌、耳环、头抓、古文钱、牙签、耳挖、蕃蕉叶、银簪、银链、珠子、布料和棉线等。

畬族凤冠共需白银 4 两 8 钱，其中：

银簪： 用 1 枚银元锻成，两指宽，10 厘米长，如目鱼骨形状，上镌花纹，供横栓发顶紧发用。

头花： 插于发际装饰品。婚礼用的头花，三朵一组，上镂人物、动物图案，制作精细。

耳环耳牌：与盘龙髻配套用，耳环通常制成翻转问号形状；耳牌，近耳处为曲形钩，下挂银牌。

畬族各地的凤冠，形制稍有区别，大体可分为福安式、罗源式、顺昌式、景宁式与丽水式几种。福建的款式，有的还视畬族女性年龄的不同扎成“老凤”“稚凤”的，浙江景宁、丽水的凤冠，在“头珊”缨络的制作上也有差异。简捷者以红丝垂缨为之，精致的“头珊”则以银片和串珠组成，表示许多蕴含的意义。如最上端的银片簪以小鸟，象征凤凰，接缀“双鱼”象征婚偶（民间已图案化“双喜”），或说缀“双色”的菱形银片喻为“四海”，表示婚偶情好甚笃，如鱼得水，永结鸾俦长相守也，所以旧俗未婚娘不戴凤冠。“双鱼”下又缀“古文钱”般的银片与珠缨。从总体上看，似寓以民族团结，家庭和睦始奶人才两旺之义，两者又相辅相成，涵意颇深。

民间编织技艺

畬族彩带

畬族彩带，是畬族民间工艺品中最具有民族特色、最主要的一种民间工艺品。

彩带，是畬族民间工艺品中最具有民族特色、最主要的一种民间工艺品。据有关专家介绍，福建畬族彩带大多为蓝、白、黑色，浙江畬族彩带配色鲜艳，有红、绿、黄、黑、白、紫等各种颜色交织，不但图案复杂，而且还有祈盼吉祥的文字，如“风调雨顺，国泰民安”、“百年好和，五世其昌”等。畬族彩带，主要的图样纹饰有“十三行”、“水击花”、“五字带”、“铜钱帮”、“万字花”、“十二生肖”、“蝴蝶花”、“蜻蜓纹”、“蝙蝠纹”等。畬族彩带图案复杂精美，编织前需要精心设计打好腹稿，编织过程中耗工很大，多者几月，少者也要数天，因此，就其所花工时而言，畬族彩带也是很珍贵、很难得的民间工艺珍品。

花带，亦称“山哈带”，又称“花带”，“字带”，为畬族吉祥物，也是畬族传统手工业品之一。花带分线织和丝织两种。带上编着多种或单一的花纹，图案清晰，色彩鲜艳，织工精细，具有畬族人民

独特的艺术风格。其花纹有几何形、动植物形、文字等，如“蝴蝶”、“蜻蜓”、“梅花”和“田”、“井”、“日”等，图案中有红、黑、白、绿等色交织，充分表现畲族妇女的工艺者能。花带用途很方广，一般作为装饰物，束在腰间，也是男女定情和定亲的礼物；还可用来捆扎衣物或作包袱，并视为吉祥物。现在，畲族妇女们仍然继承着本民族编织艺术的优秀传统，她们喜欢带用自己织的花带，并引自豪。

编织技艺

用三根尺许长的小苦竹杆压在桌边牵好经线，提好棕，一头挂在门环上、柱子上、篱笆上，一头拴在腰上，坐着织，哪里方便就在那里织。甚至放牛有空都可以织，织几分钟可以收起来放在拦腰里，带到另处挂起来织，经纬线有棉质也有丝质，经线用很多颜色，经线为白色。利用经线一层白一层黑，挑织出花纹图案。织图案为中间部分，在图案按的两边和带边上都放上几根彩色经线。边彩线与中彩线之间全白，经线多少由彩带的宽窄而定。由中间黑经线的根数而定带名，有“三双”、“五双”、“十三行”、“十五行”、“五十五行”等。太多了难织，少了花纹又不丰富，一般以“十三行”最多。彩带一般长两米，宽八分至一寸。初学者不织花纹的带，叫“直条柳”。彩带图案的粗细，是体现一个女子是否心灵手巧的标志。小姑娘从五、六岁就开始跟妈妈学织带。彩带既是腰带、拦腰带、刀鞘带的实用品，又是人们喜爱的珍藏品，妇女常以彩带作送人礼物。姑娘定亲时，不论男方送什么礼物，必回送一条自织彩带。

彩带是畲族文化“活”着的“文物”，其编织工艺的传承完全靠口传身授，目前濒临失传。织彩带没有特制的织带机，屋内屋外乃至山野都可编织。若在屋内编织，就把丝线的一端拴在凳脚、桌档或屋柱上，另一端系在自己的腰间，坐在凳上编织。要是在山野编织，可把丝线的一端拴在小树杆或树桩上，另一端仍束在腰身，坐在地上或跪在地上编织。【注：畲族彩带编织技艺传承人——蓝延兰】

刺绣

在鞋面、服装襟边、衣兜、肚兜、女子绑腿、拦腰（围裙）、扇

心、帽子等处绣花鸟、几何图案。此工艺较费时间，要精细做。

竹编

竹编主要有畚箕、斗笠、线篓、火笼等。畬族斗笠以尖顶为特色。篾制用具很多，是农村生产生活不可缺少的用具，工匠生意占据第二位。以往斗笠、线篓、火笼为嫁妆必备物，其工艺特别精细，还上油漆。有专业篾匠，常活是新编或修补箩等农具，其他则由个人选择的特长，有的还会做竹椅、竹床、碗篮、书箱等。

饮食习俗

据有关史料记载：早在隋唐之际，畬族先民就已居住在闽、粤、赣三省交界，自宋代开始陆续向闽中、闽北一带迁徙，大约在明清时期形成了目前主要在闽东、浙南山区与汉族杂居的局面。畬族先民缘山近水而居，其经济文化属山地农耕类型。如果我们从饮食文化的材料、口味、方式、文化积淀以及禁忌等材料分析入手，畬族传统饮食文化有下列特点：

1. 一年四季以杂食为主

畬族先民长期过着随山而种的游耕山地农业生活，虽也租种当地地主的水田种水稻，但所种的大米基本都用于交租，所以一年四季以番薯、玉米等杂粮为主食。民俗学家沈作乾在 1924 年发表的《括苍畬民的调查》一文中详细纪录了浙江丽水碧湖畬村畬民的饮食情况：畬民的饮食以番薯为主粮、玉蜀黍次之，食米的很少。普遍用番薯切丝，掺米饮食，叫做“番薯丝饭”。1929 年德国学者史图博先生在景宁敕木山所见到畬民的饮食情况是：“吃的非常简单，只有富裕的人家才吃得起大米饭，以甘薯为主食。每天吃两餐，很少吃三餐。”

2. 嗜辣重咸，喜食野味、河鲜，善腌制食品

畬族的饮食习惯之一，嗜辣。畬民喜欢在炒菜煮食时加辣椒调味，正如畬族谚语所谓：“火笼当棉袄，辣椒当油炒，番薯丝吃到老”。关于畬族饮食习惯中嗜辣之原因大概有三：一为贫困，缺油，以辣椒当油炒；二为，畬民客观居住的条件使然，居在深山，地阴气寒，吃

辣能去湿却寒有利于健康；三为，畬民喜食河鲜、野味，加辣调味能去腥。

为了保存食物，畬族先民特别重视腌制和腊制食品。关于畬族饮食习惯之中喜腌和腊重咸这一特点，畬谚有云：食最好是咸腌货，穿最好是蓝青色。如：把芥菜略晒，加盐腌制在大缸或木桶之中，即成酸咸可口的酸菜；青辣椒加盐腌制，即成酸辣可口的酸辣椒；萝卜加盐腌制，即成咸萝卜；竹笋加盐腌制，即成酸竹笋。此外，尚有色似金黄琥珀的咸菜、咸豆、霉豆腐等等。鱼类河鲜，小鱼泥鳅之类则烘干，大鱼则剖开以盐腌咸再加酒糟腌制，挂于透风阴凉处晾干，则成风味独特的腌鱼干。腊制食品一般在冬季，有腊猪头、腊条肉、腊猪脚等。其中，畬家腊腿制作工艺特殊，风味独特，于每年冬季，取新鲜猪腿，用食盐抹透，挂于灶头，常年以烟火熏之，时历一年则肥肉似白玉，精肉似火红，以刀片之成薄片即可入口食用，肉肥而不腻，有股淡淡的烟熏味道，美味无比，口感独特。

3、喜热食，善饮酒

喜热食，善饮酒，是畬族传统饮食文化之中的一大特色。所谓热食，即桌上架炉，随煮随吃，类似于今日之火锅。畬家家户户于餐桌之上均常年备有一只小风炉。此炉一般为泥炉，也有讲究一点的用铁炉。风炉置于桌中间，生以炭火，架上小铁锅或小铜锅，待汤料水沸时，将豆腐、青菜之类倒入现煮现吃。请客摆酒席时，也设小风炉，一道道地上桌倒入小锅煮着趁热吃。

畬民热情好客，善饮酒，以自家酿制的美酒待客。客人一到畬家，主人一般不先泡茶，而是恭恭敬敬地用双手捧上一大碗米酒请客人品尝，这是畬家最高的待客礼节。畬族一年四季过节日，办红白喜事，没有酒就不算过节；没有酒请客人喝醉就不算办喜事，不算请过客。所以畬家一年四季，家家均酿有米酒，建房时有“上梁酒”；生日时要吃“生日酒”；定亲时要喝“定亲酒”；嫁女时要吃“嫁女酒”；娶亲时要吃“讨亲酒”；真可谓无酒不办事。

主粮

粮食作物以稻谷、番薯为主，麦子很少，所以在食品制作上多在大米、番薯上下功夫。

杂粮

马铃薯俗称洋芋、大小麦是过去的度荒作物。青黄不接时，穷苦人家常以马铃薯杂苦马莱、大麦粉杂麻叶做大麦果或者大麦炒熟磨粉拌糖水、小麦粉做面带或捏面筋团等当正餐。

番薯饭

把大米和番薯丝饭放在锅中煮涨后，捞出来放在甑内蒸熟，叫番薯丝饭，纯大米的白米饭，解放前只有宴客或者过年过节才能吃一点。

赤豆饭

将青豆拌入浸涨的糯米，加点盐花，再放入饭甑中蒸熟。若是干赤豆，应将赤豆放泥罐里煨熟，加少许盐拌入浸涨的糯米蒸熟，是招待客人的佳品，也是治疗出冷汗的保健食品。

乌米饭

畲民在三月三这天用一种小灌木——乌桕树，畲语俗称乌枝，下霜后其果暗红色，如黑豆味。将其嫩叶捣碎，用叶汁浸糯米，蒸熟，这样做出的饭颜色乌黑，数日不馊，用猪油炒热，香软可口。吃乌饭是畲族的保健风俗，还有老人吃了乌饭上山劳动不怕蚂蚁咬的说法。

畲家红酒

景宁畲家有一种绿曲酒，酒色红中带绿，气香味醇，胜过红酒。酒糟拌糠可蒸白酒，用铁盆盛冷水放在甑上当盖，酒糟经蒸馏，白酒从锅底凝集，用小管接到甑外叫“明烧”，不接叫“暗烧”。“明烧”分一锅二锅三锅，头锅浓，二锅淡，三道统混才好喝。古时人们把喝酒断餐不断日看成是生活好的一种变现。

除此之外，畬族饮食中还有糯米糍粑、年糕、糖糕、清明馓、立夏羹等特色饮食。由于畬汉杂居，相互影响，互相学习，取长补短，在饮食风俗上，畬族形成一些带地方性的特点。“火笼当棉袄，辣椒当油炒，火簍当灯草，番薯丝吃到老。”是流传在畬民口中的真是写照。

附：

关于畬族文化相关内容还有很多，景宁县图书馆会在今后的工作中继续收集，继续整理。将畬族文化幕课越做越好。