

藏袍左襟大、右襟小。用红、绿、蓝色布，做两条宽4厘米、长20厘米的腰带，穿时打结，不用扣子。领子、袖口、襟和内边均镶上色布条，绸子作衬。男子用藏百布缝制裤子，管大腰粗，这种裤子主要在节日、庆典时穿。穿袍时里面都穿一件白色或红、绿色衬衣。天热或劳动时只穿左袖，右袖脱掉或左右袖均不穿，两袖束在腰间，平时则两袖均穿上。男子穿长袍，要把腰部提起，底边齐

膝，腰间系上红色、黄色或绿色绸丝带，或者自织氍毹花腰带，既是腰带，又是一种装饰。

女式传统服饰长袍多以氍毹、毛料、呢子作料。如用水獭皮镶边的红氍毹长袍、绵羊羔皮长袍、绵羊皮长袍、驼绒呢长袍等。热天穿无袖长袍。女子着装，底边齐脚背，腰间束红、血青、绿色绸丝腰带均有。内穿红、白色和各种花色衬衣，再在腰前束一块五色或七色围裙，色彩鲜明。90年代后，大多数藏族妇女以西式藏装为主要穿着。

衬衣双袖尤长，长出部分平时卷起，跳舞时放下，均为布织纽扣。

藏族僧人服装除衬衣与一般群众穿的相似外，长衣无袖，短衣有袖，还有披单和裙子、袈裟等，且束装下摆齐脚背，再扎腰带。

新龙县的友谊、拉日马、银多等纯牧业地区，传统的服饰以皮袍为主，多为不加面子的板皮。袖口和下摆边镶上黑色或红色平绒、灯芯绒或毛呢，镶边10厘米左右。有的还在板皮上用黑色呢或黑布镶成太极图案或皮板镶成斜椋花格，以示珍贵和友谊。平常放牧或劳作时以人造革羔袍或其他布料服饰为主要穿着。

改革开放以后，新龙的老百姓穿西装和各种流行款式的人越来越多，特别是青年男女更为普遍，藏装逐渐演变为节日、庆典时的着装了。

## 二、食

新龙藏族以青稞面、连麸麦面等制作面食配以牛羊肉、酥油、奶制品为主要食品，面食中主要包括糌粑、“锅吾”（圆饼）、“卓拉”（三角空心蒸馍）。在经济发展和与其他民族交往的过程中，新龙藏族也不断吸收其他民族的饮食文化，饮食习惯也在不断地改善，川菜中的凉、炒、烧、蒸、炖菜以及大米饭、白面馒头、挂面、水饺、包子等食法在新龙也极为普遍。新龙的藏民族饮食中也还包含许多风味食品，主要有糌粑茶、青稞酒、酸奶汁、奶渣、布达差汪（系藏语译音，意为面团汤）、夏口（藏语肉汤之意）、久马（即血肠）、马觉（红肉血浆）、奶糕、卓马马格（人生果酥油食品）、风干牛肉等，非常具有地方特色。

青稞炒熟后磨成面，称谓“糌粑”，是农牧民的主食之一，一般作为早餐。小麦洗净晒干后磨成麸面，食用时将麸面加适量的苏打和水调匀后捏成饼状，放至铁板或锅内一反一正地烙，烙成三至四成熟后，放在红灶灰中慢慢烘烤至熟为止，四川方言称之为“锅魁”，新龙藏语叫“各吾”，一般作为午餐。其次是蒸馍，将麸面加适量的苏打和水调匀后，捏成饼状，再将两边合拢成三角空状，放在蒸锅中蒸熟，藏语称为“卓拉”，可作午餐或晚餐。面块也是新龙群众的主食之一，做法是将麸面加水调匀，捏成坨，用擀面杖擀成面皮，将肉切成片（或块）加马铃薯片（或块）放入锅中炒8~10分钟，放入佐料和盐，加水煮至半熟，再放入白菜（或酸菜），至肉、马铃薯、白菜基本熟后再放入面皮煮熟即可食用，藏语称之为“差哇”。逢年过节或农闲时，也用麸面包饺子或包子，有肉馅、韭菜加肉几种。糌粑茶是新龙群众的主要生活品之一，在农村极为普遍，其做法是：把糌粑面放入热水锅中搅拌使其溶于水中，边煮边搅拌，不断加汤止沸，煮上几分钟后将捣细的藏茶粉放入锅中继续熬煮，最后加食盐和酥油便可食用，藏语称之为“提加”。

## 三、住

新龙农区住房多依地形条件而定，一般是坐北朝东、朝南。营造时破土动工必须选择吉祥日子。多为土木石结构，平顶碉房。木头是新龙民房内部结构的主要材料，以木头作柱。解放前因交通运输困难，柱头小。解放后，新建民房柱头粗大。一般底层柱头有9、12、16、20、24、30、36柱不等，

