

瓷碗)和茶水拌之用手掬食,也有先盛茶水小半碗,再置糌粑入内,以右手食指循碗口搅拌,使茶与糌粑渐渐融合,再用四指掬匀,待能捏拢而不松散时即可食用。还有的把糌粑和酥油拌匀后紧按碗中,再斟少量茶水,喝完茶后,用舌头舔食糌粑,舔完一层后,又斟茶喝,再舔食,如此循环重复叫吃“舔贴”,藏语称“卡体塔”。还有用糌粑与白糖拌食的,味道香甜可口,糌粑便于携带,故深受藏民欢迎。

农区的面用小麦磨制而成,磨得很粗糙,多用以做炕馍或烤馍,饮茶水食之。也有做成面坨坨煮食的。少数地方还有用荞面蒸馍的,农区所养奶牛有限,打酥油茶用油不如牧区多(特别是冬春季节用油更少),有时也可能无油而烧清茶。奶茶、奶渣也相应比牧区少。农产品还有洋芋、元根可作菜或煮食。

农区的牛羊肉相对比牧区少一些,但藏民的食肉方法大同小异。理塘农牧区藏民皆喜食生牛肉。一是鲜食,宰牛后剥开牛皮,把后腿还在跳动的肌肉割一小块食之,据说很好吃。二是将牛肉挂在室内,风去部分水分后,用刀割食。三是将牛肉切成坨坨加佐料,放入锅中煮炖,待熟后用刀割食。四是把牛肉切成小长条,在火炉上烤成半熟而食之。五是牛排,牛排是款待贵客之佳品。六是干牛肉,每到冬天,人们把牛肉分割成条,撒上食盐、花椒等调味品稍加腌制后,挂在通风阴凉处,让其自行冷冻风干即为风干肉,又称干牛肉,食用时用刀将其割成小块送入口中咀嚼慢咽,也可将其用微火慢烤后食之,其味香美,食之细嫩,爽口而不腻。

酥油茶是酥油和茶水在茶桶里搅拌的混合液,为理塘群众的四季饮料。

奶制品也是理塘人民的一种重要食物,有鲜奶、酸奶、奶渣和奶饼。

农牧区的老少妇女和儿童还经常把麦花、奶渣作为零食。

进入 21 世纪,随着交通条件的不断改变,藏民族的物质生活更加丰富多彩,肉、禽、蛋、鱼,各种蔬菜水果应有尽有。

第三节 住房

一、藏房

理塘藏族群众住宅,普遍为每户一幢一楼一底或二楼一底的平顶房,通称“藏

房”。其结构为土石、木料。藏房的大小是以柱头的多少决定的，常以十、十二、十六、二十四、二十五、三十五、四十五等若干根柱头来定（柱与柱的中心距离一般为 2.67 米），柱子越多，房子越大。农牧民住宅底层为畜圈，牛、马、羊均关在底层，二楼作厨房或住房，有三楼的三楼也作住房，顶层作打场或晒场。侧边用 20 厘米左右直径的圆木从中锯破，两头做成扣搭榫，镶成牢实的木屋，木屋内壁平整，外观呈现较规则的圆木横排状，藏语叫“棒柯”。棒柯用作“储藏室”或“经堂”。住宅大门一般开在向阳一方，多为双扇独门。底层为防盗，开设的窗户少而小，光线极差。二楼开设的窗户较多，光线较好，窗楣上方有小木枋重叠突出窗外，既美观，又能遮挡雨水飘进室内。二楼房内用木板隔成若干小间，分别作食宿之用，部分藏房做有较大型壁橱，施以精致雕刻，二楼四周都以刨光的木板遮住石墙壁。顶楼的经堂设置华丽讲究，房顶先用木板铺严，再用斧劈之木块铺垫二层，木块上用树枝铺一层，然后用较细之粘土夯实，作为避雨、晒场之用；一旦雨季来临，久雨不晴，多有漏雨之忧。

县城四周之藏房，一幢比一幢建得漂亮。20 世纪 90 年代~21 世纪初已由原来的泥土筑墙或普通石头砌墙，改为用花岗石砌墙或用水泥钢筋混凝土建成框架再砌墙，窗户镶花边，装玻璃，还用各种颜色装饰得色彩斑斓。将原来的木梯改为板梯，房前一小院，院外筑 2 米多高的围墙，院内种上各种花卉树木，并养狗护院。

藏房厕所设计巧妙，在二楼后墙用两节木料伸出墙外一米左右，墙壁上砌成一门洞，然后在伸出墙外的木料上立起两根柱子，在伸出墙外的两节木料上铺木板，板上留一便洞，其余三周用木板封之，顶部盖上避雨物，形成“吊脚楼”厕所。为遮羞，将厕所壁板向楼板下伸 60~70 厘米即可。楼上所需排放之污水，做一倒水处，接一笕槽伸出墙外，便可流出墙外 2 米多远，房顶排水亦用此法。

藏区住房随着经济的发展不断变化，有框架式平顶房，矮则一楼一底，高则四、五楼一底，有修藏汉房结合的，很漂亮，新修住房比原面积大，室内采光度增强，房间布局合理华丽，有的还在住房顶上钉上望板，整幢楼房，里外都十分美观。

现在大多数藏民都用上了各式家具和沙发，购买了电视机、VCD、洗衣机等家

用电器，用上清洁的自来水，安装了电灯、电话、电炉，有的还购买了自行车、摩托车，甚至汽车、电脑。

二、帐篷

牧区藏民逐水草而牧、逐水草而居，帐篷多用牦牛毛织成黑色块料，缝制成棱长台形或正棱台形，篷顶留1~2米长的一道口子，下置灶台，以此窗口透气和排放炊烟，一般一顶帐篷能罩地10~30平方米，帐篷内用木杆支撑，四周配以牛毛绳子，拴在钉进泥土的木桩上，以拉伸帐篷，达到抗风、遮雨、蔽日、抵挡霜雪的目的。牧场上一个家庭用一顶帐篷。

进入21世纪，帐篷的材料结构都有了一些变化，较原来更舒适精美，有的顶部和四周都镶有花边图案，有的还用的是军用帐篷，帐篷不再局限于牧民之家和少数农户，已进入机关、厂矿、企事业单位和少数非农牧户家庭。人们将帐篷用于“转山会”、“耍坝子”、“赛马会”、“临时经商”、土建工程等，用途极其广泛。

第四节 出行

理塘县农牧民群众出行前习俗有：一是打挂，选出行日子；二是向寺庙捐钱，僧侣为其出行念经祈祷，保佑其出行顺利、平安；三是出行当天提前烧一种柏树枝（当地生长的），用柏树枝的烟熏自己，以此保佑其出行平安。出行时看见喜鹊或桶内盛满清水的背水人视为吉利，即可出行；如果碰见背空水桶的人和兔唇的人，视为不利，需改期再行。

马匹是高原山区藏民家庭千古延续，用以代步载物的特有的交通工具。藏民离家外出办事、狩猎或其他活动，都以乘马代步。

农区马匹虽不及牧区多，但几乎每户都有马，藏民历来就擅长骑马，并世代相传，男女老少皆有较好的骑术。藏民所用的马鞍，随名气和贫富而定，富人家的马鞍精致豪华，一般人的马鞍普通简陋。牧区男女的童年时代几乎都在马背上生活，他们的放牧迁徙、追逐嬉戏、行走奔跑，都是在马背上进行的，就是成年男女求偶婚恋，也与马有着千丝万缕的关系。

理塘草原宽广，区乡的交通工具仍以马匹为主。