

秦迺殊 著

彝族 味道

云南民族出版社





云南民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

彝族味道 / 秦迺殊著. -- 昆明: 云南民族出版社,
2013.3

(彝族文化丛书)

ISBN 978-7-5367-5681-6

I. ①彝… II. ①秦… III. ①彝族-饮食-文化-介绍-中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 031753 号

彝族味道

Y I Z U W E I D A O

秦迺殊 著

责任编辑	聂 勒
装帧设计	陈云峰
出版发行	云南民族出版社 (昆明市环城西路 170 号云南民族大厦 5 楼 邮编: 650032)
邮 箱	ynbook@vip.163.com
排 版	楚雄师范学院印刷厂
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	12.25
字 数	180 千
版 次	2013 年 8 月第 1 版
印 次	2013 年 8 月第 1 次
印 数	0001~1000
定 价	28.00 元
书 号	ISBN 978-7-5367-5681-6/T·10



石烤粑粑



苦荞粑粑



甜荞粑粑



桌 菜



彝家风味菜



彝族传统菜



风干鸡



烤乳猪



风味血肠



彝家美食



连渣菜

坨坨肉



羊汤锅



冻肉



腌鱼



烤羊腿



杆杆酒



咂 酒



彝族酒器



酒 器



彝族漆器



彝族漆器



彝族漆器



糊 茶



烤 茶



长街宴



茶 器



饮食风俗



敬 客

序

为繁荣楚雄文库，增强楚雄的文化底蕴，市文联组织创作、编辑、出版民族文化类书籍《彝族味道》、《彝族族源主源》两部，纪实散文《采风手记》和《威楚灵韵》两部。这些作品的出现，一方面体现了党委、政府对文艺工作的重视和支持，另一方面也体现了市文联在“出作品”上迈出了新的一步。

随着国家对文学艺术工作的进一步重视，文联工作环境得到改善。市文联发挥对文艺协会的指导、联络、服务功能，创作成果丰富。市作家协会的整体素质得到提高，目前有省作家协会会员9人，中国作家协会会员1人，创作实力雄厚。成为近年楚雄市文学创作新作叠出、佳作不断的基础。近几年，楚雄市的作家、编辑树立更加牢固的爱岗敬业精神，事业取得突破性进展。2012年国际茶花大会召开，市文联两次组织云南省著名作家、诗人到楚雄采风，发动楚雄州作家、诗人创作以茶花为内容的文学作品，编辑出版了散文集《鹿城春》、诗歌集《山茶之恋》，市文联驻会干部、省作家协会会员秦迺殊创作出版长篇小说《楚蝶飞》、《相国》，文联主席、中国作家协会会员孙庆明创作出版长篇小说《紫溪》；市作家协会副主席苏忠诚在四年内，创作出版了三部小说作品，其中有两部长篇小说，以此加入云南省作家协会。除此之外，楚雄市作家协会会员在纪实文学方面也取得较好的成绩，继反映楚雄市精神文明建设的纪实文学《花开鹿城》创作出版之后，又于2013年春季由孙庆明负责、秦迺殊配合完成省教育厅反映全省教



育改革的纪实文学《花开高原》书稿创作任务。

在这次出版的系列文学作品中，有对彝族起源的探索；有对彝族饮食的生动描绘；有文联遵循“出作品，出人才”宗旨，不遗余力组织采风活动，真诚为艺术工作者搞好服务的宏阔场景；有对楚雄市历史文化的抒情性记叙。四部作品，从不同的角度，反映了楚雄的历史、文化和文联工作的一个侧面。在丰富楚雄文库的同时，也为人们了解楚雄提供了一条新的途径。

楚雄市文学艺术界联合会



目 录

开篇：天地为食 / 1

一、自成彝味 / 6

- (一) 彝族饮食思想和饮食特点 / 6
- (二) 彝族饮食发展 / 10
- (三) 彝族饮食原料 / 16
- (四) 彝族火塘文化 / 21

二、莽之魂 / 28

三、肉之香 / 39

- (一) 牛肉 / 40
- (二) 猪肉 / 44
- (三) 羊肉 / 54
- (四) 鸡肉 / 59
- (五) 其他彝族风味美食 / 64

四、酒之醇 / 78

- (一) 彝族酒文化的社会功能 / 80
- (二) 彝族酒的种类和酿制 / 86
- (三) 彝族饮酒礼俗 / 90
- (四) 彝族酒歌 / 97

五、茶之酺 / 111

- (一) 彝族特色茶饮 / 113

(二) 彝族饮茶习俗 / 118

六、彝族药膳 / 122

七、器之美 / 130

(一) 彝族食具 / 142

(二) 彝族酒器 / 146

八、彝族饮食习俗 / 150

(一) 彝族宗教信仰饮食习俗 / 152

(二) 彝族礼仪饮食习俗 / 161

(三) 彝族节日饮食习俗 / 175

(四) 彝族饮食禁忌 / 186



开篇：天地为食

人一出生便是奔吃而来，赤条条来到世间，未及睁眼，便咂吧小嘴做出吮吸乳汁的样子，这便是人之天性。再清心寡欲之人也不能离了这人间烟火，食物是人类进行一切生命活动的物质基础和动力储备。无人不喜爱人间美味，甘愿为嘴奔忙，人们对美食趋之若鹜，闻香流涎。天之高远，地之辽阔，海之苍茫，高原密林，沙漠戈壁，食物无处不在。大自然无私的馈赠，加上人类进化出来的一副杂食大胃肠，让人类变成了名副其实的“吃货”。

中国美食享誉世界，厨房的秘密变成魔法师手中的法杖。一道母亲亲手烹制的寻常菜肴，能勾起游子心中无数情愫，热泪纵横；一碗家乡热气腾腾的汤饺，包含了多少思念、甜蜜、感恩的馅。当生活可以用来咀嚼，熟悉的味道往往比语言的煽情更令人揪心感动，无言的香气笼罩着记忆，当所好的那口美味消融在舌尖，弥漫全身的又岂止是口感的欢愉？美食不仅是用来果腹的蔬菜肉类，更是岁月的味道，记忆的烹制和情感的体味。

在中国历史长河中，自古以来的诸子百家和各种教派都密切关注人们的生活方式，对饮食思想多有建树，形成了高度成熟而又发展完备的饮食理论体系。饮食在中国的出世不凡，不仅是有经典教诲，还由于它是儒家文化核心思想“礼”的本源。“夫礼之初，始诸饮食。”礼的发端与饮食相连，就给这一普通的生活行为赋予神圣的内涵。比如孔子的“饮食男女，人之大欲存焉。”孟子的“食、色，性也。”墨子的“食为性命之基。”《劝农书》：“民为邦本，食为民天。”以及妇孺皆知的家训：“民以食为天，民非食不生矣，三日不粒，父子不能相存。”唐朝医圣孙思邈是虔诚的道士，以他们的信念和医学知识创造出“食治”的理论和配方，说过：

“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也。”又说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后用药。”崇尚以自然之食达到养生之效。饮食是天理、人欲这一信念的确立，对国家来说，使历代王朝的当权者都把“足食”作为富国强兵的基本国策；对民众来说，追求温饱和美食成为生存、发展和享受的合理要求，这是中国饮食业发达、烹饪技艺精益求精的原动力。

中国饮食多样而美味，古代文人雅士更是不吝笔墨，赞美色味俱佳的美食。说到美食豪儒，不能不提到苏东坡，不光以他名字命名的“东坡肉”成为美食界一道名菜，相传他曾为一道菜作的打油诗脍炙人口，流传至今，成了不少商家的招牌广告语。这道菜叫“竹笋炒肉”：“宁可食无肉，不可居无竹。无肉使人瘦，无竹令人俗。不俗又不瘦，竹笋炒猪肉。”更有其《猪肉颂》：“净洗锅，少著水，柴头罨烟焰不起。待它自熟莫催它，火候足时它自美。黄州好猪肉，价贱如泥土。富者不肯吃，贫者不解煮。早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。”除了猪肉的鲜美令人垂涎，还内寓淡泊豁达的人生哲理，细细品之，肉同诗文一样回味无穷。有位妇人深谙广告对生意人的作用，几次相求苏东坡，要一个馓子（又叫环饼）的诗句，苏东坡戏之：“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压扁佳人缠臂金。”也有宋人朱敦儒赞美腌菜炖汤的诗句：“自种畦中白菜，腌成瓮里黄齑。肥葱细点，香油慢燂，汤饼如丝。早晚一杯无害，身陷九转休痴。”将食疗效用体现在诗句里，流传下来。由美食催生的美文、美句，甚至俚语，多不胜数，边食边文，边饮边歌，乃是古人最好的休闲享受。

中国人不仅喜爱美食，烹调技艺闻名天下，更善于把人生的喜怒哀乐、婚丧嫁娶、应酬交际导向饮食活动，用以增进人与人之间的情感和伦理关系。饮食活动的伦理化，极大地促进了中国烹饪事业的繁荣。难怪有位通晓中西文化的教授说：“西方文化（特别是近代美国式文化）可以说是男女文化，而中国则是一种饮食文化。”话虽然说得笼统，但由此可见饮食文化在中国人社交生活中的重要影响。

中国美食烹制技艺的发展，经过漫长的历史进程，从生活中不断捕获



灵感，汲取艺术、科学等领域的养分，不断丰富发展美食的菜式，同时折射出各个历史时期，人们的生活状况和审美情趣。自从人类懂得人工取火和熟食，便走进石烹时代。燧人氏时期，钻火使水果、肉类燔烤；或者采用泥包裹后烧；或者用烧红的石子烫熟食物；再或者把石片烧热，把植物种子放在上面炒。伏羲氏时期，人类能结网捕鱼，养牲以充庖厨。神农氏时期，耕而陶，尝百草，发明耒耜，开创中国农业，制作陶器，为发酵性食品提供可能。鼎是最早的炊具之一，这个三足两耳、笨重庄重的家伙曾经是炊具中最风光闻名的，常出现在皇家宗祠的祭祀仪式上。

黄帝时期，有了灶，有利于集中火力节省燃料。釜为代表炊具，人类开始蒸谷为饮，烹谷为粥，发明了蒸锅——甑。黄帝臣子宿沙氏发明了蒸盐业，从此以后人类不仅懂得了烹还懂得调。

中国饮食文化的成形时期，以谷物蔬菜为主食。在春秋战国时期，主食为稷（小米），也称谷子，长时期占主导地位，好的稷称为粱之精品“黄粱”，黍、麦、菽、麻渐次之。周以后，中原才开始引种稻子。中国饮食文化的丰富时期，归功于汉代中原西域之间的文化交流，引进石榴、芝麻、葡萄、胡桃、西瓜、甜瓜、黄瓜、菠菜、胡萝卜、茴香、芹菜、胡豆、扁豆、苜蓿、莴笋、大葱、大蒜，还传入一些烹调方法。淮南王刘安发明了豆腐，使豆类的营养得到消化。东汉还发明了植物油，此前都用动物油。唐宋明清时期，饮食文化呈现出一个又一个高峰，烹调手法过分讲究，美食被人为地大肆包装、创新，比起食味，食物的样式似乎显得更为重要。百姓饭桌上寻常的菜肴，被挖空心思取悦当权者的厨师变幻出万千姿态，姹紫嫣红地开满皇亲贵胄的餐桌。食物变成了赏心悦目的艺术品和权贵们竞相效仿的奢华富贵象征，令人不忍动箸下筷。据说，在唐代有道“罔川菜”，有诗为凭“素蒸声音部，罔川图小样”，仅此一组菜，厨师用素食和面点做成七十多件惟妙惟肖的歌女舞姬，菜品成一组唐代的十部声乐人；用二十多个冷盘构成了王维晚年居住的辋川别墅小样。而这组工艺菜不过是唐代“烧尾宴”流传下来的58种菜肴中的一道“看菜”，可想而知，唐宋筵席何等之华丽繁复，真是令人咂舌。及至明清时期，中国饮食结构发生了很大变化，以菰米为主食已经被彻底淘汰，麻子退出主食行列改用榨油，豆料不再作为主食，变成了菜肴。小麦成为北方的主食，大规

模引进马铃薯、甘薯，以“满汉全席”为清代饮食文化的最高水平。

中国饮食文化，由于特定的经济结构、思维方式和文化环境，形成了自身鲜明的艺术倾向，选料精良、刀工细巧、火候独到、技法各异、五味调和、情调优雅。又因为地域幅员辽阔，地大物博，各地气候、物产、风俗、习惯都存在着差异，长期以来，在饮食上形成了诸多风味，素有“南米北面”的说法，口味上有“南甜北咸东酸西辣”之分，鲁菜、川菜、粤菜、苏菜、闽菜、浙菜、湘菜、徽菜八大菜系各有特色。在中国大陆，很难找寻到不具特色、诸多口味汇合的美食聚集地，因而要满足舌头，必须游历山川河流，到处寻觅。每到一处，绝不会失望，扫兴而归。即便是最穷僻荒凉的角落，总有令人为之眼前一亮的美味，出于心灵手巧的主妇手中。中华大地，处处都有美食奇葩，中华民族的智慧绝不会在美食上有所吝嗇，更不会止步束缚于某一种特定的美味上。不断创新和传承技法在食物烹制方面结合得水乳交融，相得益彰，令人叫绝。

滇菜也称“云南菜”，虽然未列八大菜系之中，但因其独特的选料、配合自然环境的烹调手法，菜品具有少数民族的独特风味，令众多饮食男女向往留念。云南菜主要由三个地区的菜点特色构成，滇东北地区：因接近内地，交通较为便利，与中原交往较多，与四川接壤，其烹调、口味与川菜相似。滇西和滇西南地区因与西藏毗邻以及与缅甸、老挝接壤，少数民族较多，其烹调特色受藏族、回族、寺院菜影响，各少数民族菜点是主体。滇南地区气候温和，雨量充沛，自然资源丰富，是云南菜点的本体。在日前热播的《舌尖上的中国》中，云南菜是最为引人注目和浓墨重彩的篇章，无论山珍海味和丰富多样的食材，清冽山泉，独特配料，还是腌、炸、熏、烤、蒸的烹调技艺都让人看后难忘，开始心中的美食之旅。独特、神秘、多元的民族文化和复杂多变的立体气候、瑰丽壮美的大自然为云南饮食提供了得天独厚的原料，赋予了云南菜特有的魅力。由于选料广，风味多，云南菜以烹制山珍、水鲜见长。其口味特点是鲜嫩、清香回甜，酸辣适中，偏酸辣微麻，讲究本味和原汁原味，酥脆、糯、重油醇厚，熟而不烂，嫩而不生，点缀得当，造型逼真。

云南居住有 26 个民族，25 个少数民族因居住环境、风俗习惯不同，而形成风味多样、风俗各异的饮食文化。在云南这块神奇的土地上要清晰



地划分出各民族的饮食菜系变得越来越困难，各民族文化相互渗透影响，已在各民族社会生产生活中的方方面面凸现出来。饮食自然不能例外，甚至因为日常而更为突出。除了一些较为代表和有名的菜式外，大多饮食习惯已经渐渐被同化。然而不论受到多大的影响，本民族传承千年的文化仍会被小心翼翼地保存下来，似乎丢掉了这些，便会丢失了本民族最为本真的部分。在如此众多的民族中，要一一罗列出各民族的菜式，是一项卷帙浩繁的工程。即便是其中一种民族，所呈现出来的饮食文化，都让人觉得耗尽一生精力，也难现其壮阔深邃。

怀着抛砖引玉之心愿，浅尝辄止地展现彝族饮食文化，依然让笔者感到惴惴不安。长期生活在彝州，却对彝族饮食文化视而不见，仿佛置身在水中而不知水为何物一般，似乎不仅仅是遗憾，更重要的是，作为一个古老而伟大的民族，时至今日，几乎没有一本记述彝族饮食文化的书，是不能被原谅的疏忽。那些传承千年的、渐已消失的彝族传统菜式，适合现代人口味的彝家风味小吃，令人尝而难忘，却不能形成系统的固定流传文本，不禁让人扼腕叹息。彝族饮食文化在其漫长的发展变化过程中接受了其他外来饮食文化，借鉴周边各民族的饮食优点，结合本身饮食特点自成一体，是中国饮食文化不可或缺的重要组成部分，不应被忽略。

一、自成彝味

(一) 彝族饮食思想和饮食特点

彝族是中国具有悠久历史和古老文化的民族之一，有诺苏、纳苏、罗武、米撒泼、撒尼、阿西等不同自称。主要分布在云南、四川、贵州三省和广西壮族自治区的西北部。其分布形式是大分散，小聚居，主要聚居区有四川凉山彝族自治州、云南楚雄彝族自治州、红河哈尼族彝族自治州、贵州毕节地区和六盘水地区。

彝族有悠久灿烂的历史，其古老文字、文学、音乐、舞蹈、绘画艺术已渐为世人注目。随着人们更深入地了解彝族文化，将会有更多的惊喜被发现。在彝族饮食文化方面，这种惊喜将会层出不穷，令人眼花缭乱，心花怒放。彝族先民发现了火，开创了农业和畜牧业，发明了天文历法，而且在长期与恶劣的自然环境、疾病作斗争的过程中，创造和发展了独具特点的传统医药学，并将饮食与医疗相结合，探索出饮食与医疗相融合的膳食菜品，形成具有神秘色彩和奇特魅力的饮食文化。

彝族饮食文化源远流长，它的起源与演进，与中华民族的发展史密切相关。彝族内部支系繁多，习俗亦不尽相同。居住平坝地区的彝族，主要从事以种植稻谷为主的农业生产，居住在山地的彝族多种植玉米、马铃薯和荞麦，并大量蓄养牛、马、羊等大牲畜。彝族食品有其独特的标准，大体概括为色、香、味、形、养。五个方面相辅相成，融汇一体，使人们得到视觉、嗅觉、味觉、触觉的综合饮食享受，以味的享受为核心，以养的效果为目的，构成彝族烹饪的特色。

彝族烹饪的用料众多，有的原材料为当地特有的植物和山涧泉水，如