



凉山

饮食文化

马德清 杨阿洛著

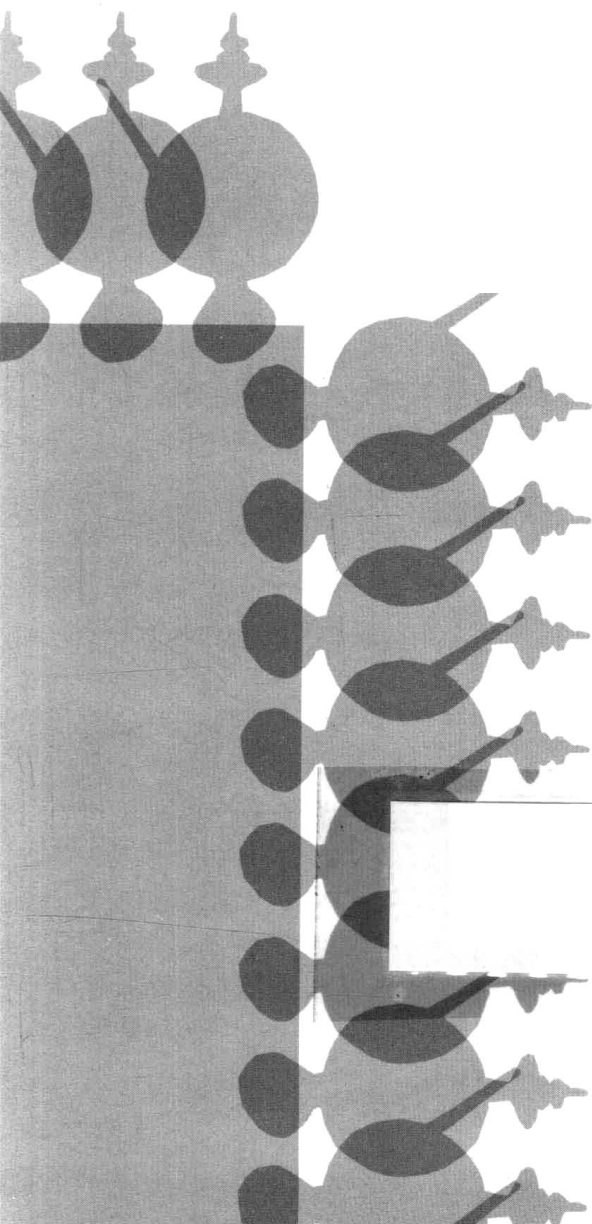


四川民族出版社

德清 杨阿洛 著

凉山彝族饮食文化

四川民族出版社



责任编辑:沙向艳

封面设计:陆 馥

技术设计:向 勇

凉山彝族饮食文化

马德清 杨阿洛 著

四川民族出版社出版发行

(成都盐道街三号)

邮编(610012)

西南冶金地质印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张:5 字数:120 千

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

印数:1—2500 册

书号:ISBN7-5409-2125-0/G·2010 定价:5.80 元

前 言

凉山彝族饮食习俗,是中国彝族历史文化宝库中的一个重要组成部份。

凉山彝族饮食习俗文化,是透视中国彝族古今文化的一个窗口。

居住在中国西南的凉山彝族人民,以悠久的历史 and 灿烂的文化,实现了飞跨世纪的历史变革。这种独特的社会变迁,使这块古老的土地保留着古老的彝族人民创造的灿烂的彝族饮食习俗。凉山彝族人民在长期的生活中,形成了自己独特的饮食文化,包括食风食俗、食品食具,真可谓丰富多彩。

凉山彝族饮食文化,包含整个彝民族的历史、社会、经济、政治、文化的心理变化以及生活、生产的方式。因此,你要想了解这个古老的民族,你就得从这个奇妙的窗口领略饮食文化的内涵。

饮食之道,古来有训,是人生中的一件大事,“民以食为天”为人之生存的根基。孟子曾有“衣食足而明礼义”之说,说明从饮食文化中可以窥见一个地区一个民族的社会心理特征

和文明程度。

凉山彝族人民在长期的特定的历史环境和自然环境中，以自己的聪明才智创造了独具特色的饮食文化，令人神往，浮想联翩。饮食上的祖灵信仰、自然灵物崇拜、饮食的禁忌、食品的资源、食品的加工等多种多样的风俗习惯，把你带回远古的彝人部落群体，把你带到饮食的乐趣中，把你带进彝族人的生活长河，把你带到奇异的饮食文化氛围之中。那真是一种享受。

两山不同风，隔河不同俗。大千世界，饮食的习俗纷繁。在温暖的火塘边，你会感觉到饮食的一种温厚；在野外的阳光下，你会品尝到饮食的一种需要；在欢乐的节日里，你会为饮食的礼节叹服不已；在庄严的庆典上，你会在饮食中走进一种文化的深层；在彝人组成的河流中，你会得到一种特有的激励和欲望……

纵观凉山彝族饮食的历史文化，几千年沿袭下来而经久不衰的饮食礼仪，颇具风格，包含着饮食文化的发明和创造。凉山彝族的饮食民俗，是凉山彝族人民劳动的结晶，是凉山彝族历史和文化的体现，是凉山彝族智慧的载体。

凉山彝族人民在实践中精心制做的各种食品、食具、食器，遵循的食俗、食风都无不体现了古老的悠久的历史 and 灿烂的文明的文化。无酒不成席、饭前敬烧肉、贵客须椎牲、主客须分席、猪头送主客、吃鸡先占卜、仔猪砣砣肉、婚礼油炒饭、吃饭不用桌、古兴手抓饭、无汤不成菜、饮食的禁忌体现的是一种文化的层次。

为了使读者从各个方面了解凉山彝族的饮食文化,我们还比较详细地介绍了各种食源、食具、食器以及其使用方法,介绍了各种食物的制作方法和食用习惯,包括各种饭食、肉食、汤菜、酒类、饮料、水果、风味小吃等的制作工艺。只要你拥有这本书,你自然会进入凉山彝族的生活圈,你就能制作各种具有彝族风味的佳肴,你就会尽情地享受一种属于民族历史文化层次的饮食乐趣。

凉山彝族自治州,仅彝族人口就达 158 多万,遍布凉山州 17 个县市,是全国最大的彝族聚居地区,在 6 万多平方公里的土地上,由于历史和地域的诸多原因,形成了“圣乍”、“所地”、“日诺”三个土语区,三个土语区的饮食习俗不尽相同,但也是大同小异,本书的饮食文化的内容偏重于“所地”土语区。凉山彝族饮食文化内容十分丰富,还有待于进一步收集、挖掘、整理。此书中的内容只是凉山彝族饮食文化的一部份。我们谨以此献给创造了饮食文化的彝族同胞们,献给那些关心和支持研究凉山彝族饮食文化的兄弟民族同志。

我们希望这本书能起到抛砖引玉的作用,也期望更多的同志共同发掘彝族饮食文化宝库,促进民族饮食文化的交流和发展,更好地为民族食品的发展服务。

目 录

前 言	1
第一部份 凉山彝族饮食习俗.....	1
一. 无酒不成席	3
二. 饭前食烧肉	6
三. 来客须椎牲	8
四. 主客赠猪头	9
五. 羊膀送长辈	10
六. 手抓砣砣肉	11
七. 古兴手抓饭	13
八. 吃鸡的规矩	14
九. 客主须分席	16
十. 餐具的风采	17
十一. 火把节饮食	21
十二. 彝族年饮食	23
十三. 婚事与饮食	28
十四. 宗教与饮食	34

十五. 丧葬与饮食	39
十六. 无汤不成菜	42
十七. 善用木勺子	43
十八. 春节开香肚	45
十九. 吃饭不用桌	46
二十. 忌讳食狗肉	47
二十一. 不兴吃马肉	49
二十二. 不食猫和蛇	50
二十三. 喜食仔猪肉	51
二十四. 饭前烧洋芋	52
二十五. 炒面的吃法	54
二十六. 客来取蜂蜜	55
二十七. 牧童的野餐	56
二十八. 水果共享用	58
二十九. 饮食的禁忌	59

第二部份 凉山彝族饮食制作 64

一. 主食 𪛗𪛗 64

(一) 洋芋 𪛗𪛗 64

1. 煮洋芋 𪛗𪛗𪛗𪛗 65

a 清水煮洋芋 𪛗𪛗𪛗𪛗 66

b 菜汤煮洋芋 𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗 66

c 鲜圆根煮洋芋 𪛗𪛗𪛗𪛗 66

d 干圆根煮洋芋 𪛗𪛗𪛗𪛗 66

2. 烧洋芋	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	66
3. 烤洋芋	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	67
4. 油煎洋芋粑	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	67
5. 洋芋舂炒面	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	68
6. 塌洋芋	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	68
7. 洋芋烘饭	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	68
(二) 荞麦	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	69
1. 煮荞馍	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	70
2. 烤荞馍	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	70
3. 煨荞馍	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	71
4. 两掺荞馍	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	71
a 洋芋荞馍	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	71
b 火草荞馍	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	72
c 干圆根荞馍	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	72
d 阿嘎史琪叶荞馍	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	72
e 洋芋叶荞馍	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	72
5. 蒸洋芋荞面疙瘩	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	72
6. 千层饼	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	73
7. 荞面薄饼	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	73
8. 荞米饭	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	74
9. 荞糝饭	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	74
10. 炒荞面疙瘩	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	74
11. 荞凉粉	ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ	75

12. 荞面糊糊	𪛗𪛗	76
13. 荞叶	𪛗𪛗	76
 (三)包谷 𪛗𪛗		
1. 烧包谷	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	77
2. 煮包谷	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	78
3. 阴包谷稀饭	𪛗𪛗𪛗𪛗	78
4. 包谷稀饭	𪛗𪛗𪛗	78
5. 嫩包谷粳	𪛗𪛗𪛗𪛗	78
6. 包谷饭	𪛗𪛗𪛗	79
7. 两掺包谷饭	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	79
a 包谷掺洋芋饭	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	79
b 包谷掺米饭	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	80
c 包谷掺干(鲜)圆根饭	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	80
d 包谷掺四季豆饭	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	80
e 包谷掺此尔饭	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	80
f 包谷掺博比饭	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	80
g 包谷掺牛肉饭	𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗𪛗	81
8. 包谷馍	𪛗𪛗𪛗	81
9. 包谷“沙乌”	𪛗𪛗𪛗𪛗	81
10. 包谷爆花	𪛗𪛗𪛗𪛗(𪛗𪛗𪛗𪛗)	81
 (四)燕麦 𪛗𪛗		
1. 燕麦炒面	𪛗𪛗𪛗𪛗	82

2. 蒸炒面疙瘩	米欧	83
3. 揪面片汤	米N丫丁	84
4. 燕麦炒面“沙乌”	米欧H日	84
5. 炒面糊糊	米丁	84
6. 火麻仁炒燕麦粒	米日多丫丁	84
7. 煮燕麦粒	米日平	85
 (五)大麦 米		
1. 大麦饭	米X	86
2. 大麦馍	米Y	86
3. 大麦粥	米丁	86
4. 大麦“虫子饭”	米“市丁”	86
 (六)小麦 H		
1. 小麦饭	HX	87
2. 小麦馍	HY	87
3. 小麦粥	H丁	87
 (七)大米 米Q		
1. 米饭	米X	88
a 四季豆米饭	米X委日丁	88
b 包谷米饭	日H米X丁	88
c 干圆根粒米饭	米X日H丁	88
2. 大米粥	米平	88

a 豆浆米粥	束半噶丁	89
b 鲜菜叶粥	束半菜丁	89
c 圆根粒粥	束半圆根丁	89
3. 油炒焖锅饭	噶辰甲	89
4. 煨米馍	系	89
 (八)天籼米 噶		
1. 蒸天籼米馍馍	噶昌	90
2. 煨天籼米馍馍	噶	90
3. 天籼米炒面	噶	90
4. 天籼米花糖	噶	90
 二 肉食 噶		
1. 砣砣肉	噶	91
2. 仔猪肉	噶	92
3. 烤肉	噶	92
4. 肝胆生食	噶	93
5. 辣子春鸡汤	噶	93
6. 绵羊肉杂碎汤	噶	93
7. 冻肉	噶	95
8. 腊肉	噶	95
9. 香肠	噶	96
a 净肉香肠	噶	96
b 豆渣香肠	噶	97

c 洋芋香肠	ᄃᆞᆫᆫᆫ	97
d 糯米香肠	ᄃᆞᆫᆫᆫ	97
e 魔芋香肠	ᄃᆞᆫᆫᆫ	97
10. 香肚	ᄃᆞᆫᆫᆫ	98
11. 坛腌肉	ᄃᆞᆫᆫᆫ	99
12. 干巴	ᄃᆞᆫᆫᆫ	99
13. 油肉	ᄃᆞᆫᆫᆫ	100
三. 蛋 0		100
1. 煮蛋	ᄃᆞᆫᆫᆫ	100
2. 煎蛋汤	ᄃᆞᆫᆫᆫ	101
3. 圆子	ᄃᆞᆫᆫᆫ	101
四. 汤菜 d		102
1. 肉汤	ᄃᆞᆫᆫᆫ	102
2. 烩猪肠汤	ᄃᆞᆫᆫᆫ	103
3. 烩猪肺汤	ᄃᆞᆫᆫᆫ	104
4. 连渣菜	ᄃᆞᆫᆫᆫ	104
5. 豆腐	ᄃᆞᆫᆫᆫ	105
a 豆花	ᄃᆞᆫᆫᆫ	106
b 豆腐煮肉汤	ᄃᆞᆫᆫᆫ	106
c 煎豆腐	ᄃᆞᆫᆫᆫ	106
6. 清煮酸菜汤	ᄃᆞᆫᆫᆫ	107
7. 油烩酸菜汤	ᄃᆞᆫᆫᆫ	107

8. 洋芋酸菜汤	초갯국	107
9. 豌豆洋芋酸菜汤	콩나물초갯국	108
10. 火麻仁浆	조식떡	108
11. 青豆米浆	콩떡	109
12. 南(白)瓜籽浆	배추떡	109
13. 核桃油汤	밤기름국	109
14. 煮面条	면국	109
五. 小菜	반찬	110
1. 猪血豆渣饼	돼지기름떡	110
2. 猪血豆腐饼	돼지기름떡	110
3. 豆豉	콩	110
4. 春酸菜	봄김치	111
5. 海椒泥	해초	111
6. 凉拌鲜酸菜	냉채김치	111
六. 蔬菜	채소	112
1. 圆根	근	112
a 圆根煮洋芋	근국	112
b 烩圆根洋芋丝	근국	113
c 带叶圆根汤	근국	113
d 干圆根	근	113
2. 萝卜	무	114
a 生拌萝卜	무	114

b 萝卜煮肉汤	로부지육탕	114
c 烩萝卜洋芋丝	로부지양무싹	115
d 酸萝卜	로부지	115
3. 青菜	야채	115
a 青菜打蘸水	야채다침	115
b 米汤煮青菜	밥국야채	116
c 肉汤煮青菜	고기국야채	116
4. 四季豆	콩나물	116
5. 黄豆	콩	117
6. 豌豆	콩나물	118
7. 赤豆	콩	118
8. 金豌豆	콩나물	119
9. 辣椒	고추	119
10. 瓜类	호박	120
11. 黄瓜	호박	120
12. 韭菜	부추	120
13. 葱	부추	120
14. 茺荑	부추	121
15. 魔芋	부추	121
七. 野味	야생음식	121
(一) 植物野味	야생식물	122
1. 菌类	버섯	122
2. 野棉花	야생목화	122

3. 此尔	ᠨᠠᠭ	123
4. 帕梭	ᠮᠤᠰᠤ	123
5. 阿嘎史琪	ᠠᠭᠠᠰᠢᠴᠢ	123
6. 依莪	ᠤᠢᠭᠡ	123
7. 尼尼莪	ᠨᠢᠨᠢᠭᠡ	124
8. 年乌史	ᠨᠠᠭᠤᠰᠢ	124
9. 灰灰菜	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	125
10. 稀荃草	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	125
11. 野豌豆	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	125
12. 火草	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	125
13. 车前草	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	126
14. 沼泽菜苔	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	126
15. 沙则	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	126
16. 党参	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	126
17. 蕨菜苔	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	127
18. 香椿	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	127
19. 则耳根	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	127
20. 水芹菜	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	128
21. 阿尔莪	ᠠᠭᠠᠰᠢᠴᠢ	128
22. 刺龙包	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	128
23. 博毕	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	129
24. 白蒿	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	129

(二)动物野味	ᠬᠡᠭᠡᠰᠢ	129
---------	--------	-----

八. 水果	YX*θ	130
九. 干果	YX*θ ɿ ʌ ɿ	131
十. 食糖	ɿ ɿ	132
1. 蜂糖	ɿ ɿ	132
2. 蜂糖饴	ɿ ɿ	133
3. 煮蜂蛹汁	ɿ ɿ ɿ ɿ	133
十一. 羊奶	ɿ ɿ	134
十二. 兰花烟	ɿ ɿ	134
十三. 茶	ɿ	135
十四. 酒	ɿ	136
1. 杆杆酒	ɿ ɿ	136
2. 甜酒	ɿ ɿ	137
3. 白酒	ɿ ɿ	138
4. 水酒	ɿ ɿ ɿ	138
后 记		139