

吴祥雄 / 主编



湖南省少数民族古籍办公室规划

GAEML HUC NANC FONGC QINGC

湖南侗族风情

侗族风情丰富多彩，
表现在侗族生活的方方面面，
原始、古朴、文明、典雅、风趣且带有几分神秘，
从饮食到居住穿着，从文学艺术到宗教信仰，
从社会组织到社会生活和生产，
从体育到医药等等，浩如烟海，独具特色。

岳麓书社

序

田代武

由怀化市民族事务委员会组织编写的《湖南侗族风情》一书,经过编者的辛勤耕耘终于付梓面世了,这是我省民族文化工作的一大成果,也是湖南省百万侗族人民的大喜事,我作为湖南侗族的一员,甚感欣慰!

湖南侗族主要聚居在怀化市的通道、新晃、芷江、靖州、会同及邵阳市的城步、绥宁等地,分布于全省 83 个县。侗族是一个古老的民族,是一个勤劳、勇敢的民族,是一个富于创造力的民族。几千年来,侗族祖先在社会生产、生活中,创造了灿烂的侗族文化,有些方面出类拔萃,像侗族建筑为世人所赞美;侗族大歌饮誉世界,改变了“中华民族没有多声部音乐”的历史格局;侗族还是最早种植水稻、最早造林、最早从事纺织的民族之一等等。这些创造,丰富了中华民族文化的宝库。由于解放前侗族没有完整的文字,侗族文化主要靠口头传承,随着岁月的流转而遗失变形,特别是随着现代文化的发展,许多民族文化受到冲击,有的甚至逐渐消失。让祖先创造的优秀文化不在我们手中遗失,抢救民族文化的任务,历史地落在我们这一代人的身上。《湖南侗族风情》的出版对传承民族文化具有重要的历史意义。

湖南侗族分为两个方言区,渠水流域为南部方言区,沅水流域为北部方言区,南北两地风情既有共性,又各有精华。侗族风情丰富多彩,表现在侗族生活的方方面面,原始、古朴、文明、典雅、风趣而且带有几分神秘,从饮食到居住穿着,从文学艺术到宗教信仰,从社会组织到社会生活和生产,从体育到医药等等,浩如烟海,独具特色。像侗款制度、“哆耶”歌舞、“为耶”社交、侗垒文学等等都是侗族特有的习俗。侗族居住区风光秀丽,山川秀美,全国旅游协会主席何若泉先生游览通道万佛山后留诗作

赞：“北立张家界，南卧万佛山，两山皆俊秀，欲比高低难。”红军通道转兵革命纪念地、芷江抗日受降坊等历史胜迹皆养于侗乡。然而这些生动的民族文化资源却鲜为世人所知，“养在深闺人未识”，想起这些，心头充满憾意。历史已进入 21 世纪，再让这些宝藏默默掩埋，就愧对祖宗。弘扬民族文化，充分挖掘利用这丰富的资源，为民族的发展繁荣服务也就成为我们的又一职责，让侗族走向世界，让世界认识侗族，既是我们的心愿，也是本书的特色。

以前也看过一些介绍湖南侗族的文章，但是像本书这样系统介绍湖南侗族风情的还是第一次。《湖南侗族风情》分为上、下两篇，上篇从饮食、居住、生产、服饰、节令、侗款、侗耶、侗垒、歌舞、信仰等 13 个方面较为系统地展示了侗族的习俗；下篇展示了侗族聚居地自然环境的山水、建筑等名胜。即使未到过侗乡，未了解侗族，阅完此书，也可以了然湖南侗族风情的概貌。想研究侗族，此书可以作为索引，引导您去游弋广袤无垠的侗文化海洋。她既是一部民俗推介书，又是一部旅游导游书，可见编者的匠心独具。

《湖南侗族风情》以写民族风俗为主，同时将民俗学、民族学、民间文学、历史学、语言学熔于一炉，具有较强的政治性、科学性、知识性、实用性，是一本反映民族政策、宣传民族政策的好书。

参与本书写作的作者，大部分是侗族，或者是长年在侗族地区工作的民族工作者，因而《湖南侗族风情》文字简洁，文笔流畅，内容通俗易懂，图文并茂，生动活泼，资料翔实，原汁原味，具有较强的可信度和可读性。

著书修志是一项艰苦的劳动，然而一分耕耘必有一分收获，《湖南侗族风情》的出版面世，就是对著书者所倾注心血的最好回报，在此向作者们表示热烈的祝贺，对他们的奉献精神表示由衷的敬佩。该书的编成出版，使我看到了民族工作者中藏龙卧虎，民族研究领域大有人才，看到了民族文化工作的广阔前景，使我备感欣慰。一花带来百花开，希望作者们再接再厉，创作出更多更好的作品。

受主编委托，欣然命笔，是以为序。

序 1

上篇 侗歌侗酒醉煞人

- 壹 / 饮食 3
- 贰 / 居住 19
- 叁 / 生产 28
- 肆 / 服饰 43
- 伍 / 社交 51
- 陆 / 人生风俗 60
- 柒 / 节令 69
- 捌 / 侗款 76
- 玖 / 侗耶 82
- 拾 / 侗垒 88
- 拾壹 / 歌舞 93
- 拾贰 / 体育 108
- 拾叁 / 信仰 113

1



下篇 山水生香掩侗城

- 壹 / 山 119
- 贰 / 水 136
- 叁 / 人文景观 151

后记 189

117

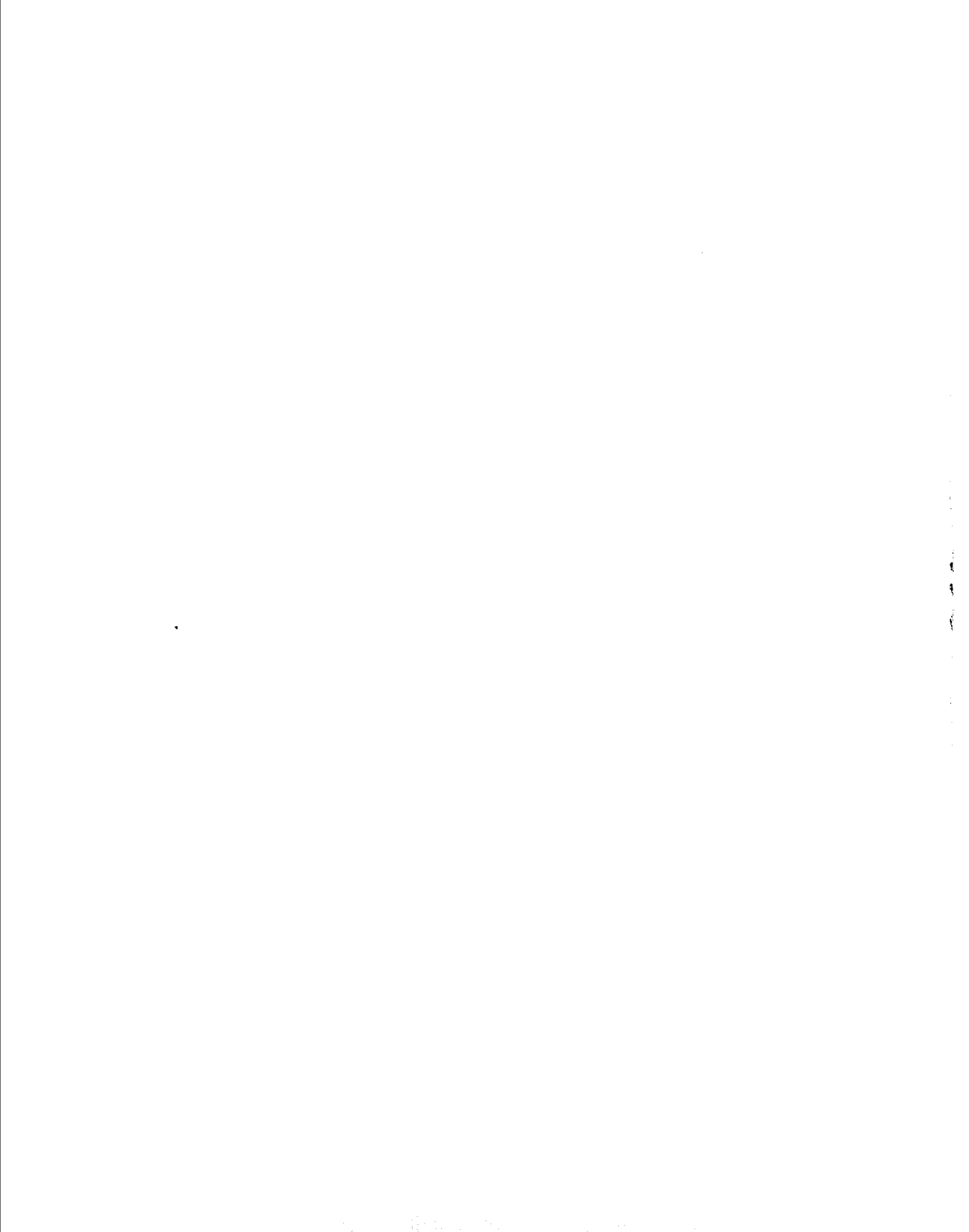
913243/01

侗歌侗酒醉煞人



湖南侗族聚居在湘、黔、桂三省（区）交界处，这里气候宜人、雨量充沛、风光旖旎、山岭峻峭、林丰草茂、溪河纵横。古代侗族山寨交通闭塞，与外界联系不便，受外来文化影响较少。这种独特的生活环境，与独特的生产方式，形成了侗族具有浓郁侗味的饮食、居住、生产、社交等风俗。

上
篇



壹 饮食

湖南侗族聚居在湘、黔、桂三省(区)交界处,这里气候宜人、雨量充沛、风光旖旎、山岭峻峭、林丰草茂、溪河纵横。古代侗族山寨交通闭塞,与外界联系不便,受外来文化影响较少。这种独特的生活环境,与独特的生产方式,形成了侗族具有浓郁侗味的饮食风俗。

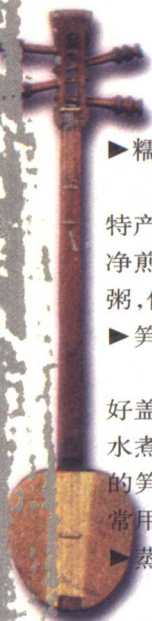


糯米主食

以前,侗族大都以糯米为主食,辅以少量的籼米和山区所产的玉米、小米、芒粑(蕨根淀粉)等杂粮。侗族人为何青睐糯稻?这是因为侗族人大都居住在山区,山区森林茂密,日照少,冷浸田多,适合糯稻的种植;糯稻长有细长的穗须,不易脱粒,鸟类难以啄食;糯米饭营养高,耐饥饿,便于上山劳作携带;糯稻秆又是侗族人编织草鞋、搓绳索的材料。糯米不仅是侗族人的主食,而且是走亲访友的礼品,或逢年过节,或红白喜事,侗族人用糯米做成各种食品。

► 糯米粑

又叫侗粑,做法和其他民族相似,会同一带侗族喜欢把糍粑做成十二生肖和花草鱼虫等形状,既可供食用,又可以欣赏。新晃一带婚礼时有一种盖箩筐的糍粑,有箩筐口大小,堪称“糍粑王”。



► 糯米粥

分素粥和荤粥两种。荤粥原料除了米和荤菜外,还要配以侗族地区的特产肉香草,加在一起熬制。秋冬时节,侗家人晒田放塘捕鱼,取鱼内脏洗净煎炒,然后放清水煮沸,将糯米粉掺入,熬煮成粥,加盐和香料即成鱼粥,侗族称“更霸”(侗文 eengl bal)。

► 笋筒饭

采取新鲜的金竹笋,选取直径较大、节儿较长的,按节截成笋筒,并做好盖子。把糯米淘洗干净,灌入笋筒,加入适量的水和作料,投入锅中用开水煮熟,冷水中浸泡片刻,即可食用。笋筒饭质软柔滑,清香可口。煮熟后的笋筒也可作食品,品嚼起来,甜嫩酥松,别具风味,是侗家人劳作携带的常用食品。

► 蒸糯米饭

侗家人往往将饭捏成团,食时,以左手握饭团,右手持筷夹菜,手团糯饭佐酸鱼,即民间常说的“oux jos miagl dac miac nvogv bal”,俗称“以手搏饭”,为旧时侗族人民所向往和追求的生活。

侗族不仅爱吃糯米,而且还在长期的生产生活中培育出了四十多种优良的糯稻品种。如香糯,“一家炊饮全寨香,一亩香糯十里香”,香气四溢,香味十足,营养丰富。解放前,通道独坡骆团一带,每年中秋节吃香禾米饭,其米香软,若用瓜瓢兜上山,可几天不馊,20世纪50年代曾经送展北京。还有通道紫糯,紫里透白,粒大味浓,为糯米中珍品。“容帕白”糯米还曾作为“贡米”而闻名。



打油茶



烧酒

特色副食

侗族食性很杂,民间有“动者皆是肉,绿者皆是素”之说,只要人能吃的都敢吃,没有特别的禁忌。

侗族喜食野菜,野菜营养丰富又可口,还有保健功能,属天然的绿色食品。

►竹笋

侗族地区一年四季都产竹笋,以春笋最多。会同是“楠竹之乡”,春笋产量最大,春笋制成的玉兰片、罐头美味可口。通道三省坡高山上,秋末冬初出产一种其他山区所没有的实心小竹笋,嫩脆可口,成为笋中精品。“常见食无肉,不见食无竹”,这是对侗族饮食的一个生动写照。过去侗族使用的餐具多为竹制品,餐桌上菜肴又经常有竹笋食品,用竹、食竹成为侗族一个重要的生活习俗。

►蜜饯

以靖州出产的蜜饯最著名。制作方法是:用陈皮、冬瓜皮等瓜果皮为原料,去青,雕刻成各种花、草、鱼、虫、日、月、人物、景观等等,经特殊工艺处理后,用蜂蜜腌制而成。吃了舒心通气,回味无穷。蜜饯不仅是久负盛名的风味小吃,而且还是精湛的工艺品,使人有“未食心不甘,食之又不忍”的感觉。

►甜藤糍粑

侗族地区山上有一种名为“莽硬”的藤类植物，汁液有甜味，又不含糖分。取藤榨汁，和以糯米粉、薏菜花，用树叶或竹叶包好，高温煮熟，即是甜藤糍粑。它甜而不腻，既能充饥又解渴，还便于携带，久放也不会变质，以前是清明时节用以祭祖和冷食用，现在已成为侗乡风味小吃，以通道的最著名。



打糍粑

►叶子粑

以芷江的最著名。“重阳不春粑，老虎要呷妈”，重阳春粑在侗乡已成历代流传的“规矩”。包粑用新鲜枇杷叶，沸水略煮，然后放在清水中洗去污物和异味。叶子粑分为菜粑、白粑两种。粑肉包以糖、碎肉、芝麻的，俗称“芙蓉粑”，风味独具特色，更为食客们青睐。

►姜糖

侗族地区盛产生姜，通道有“生姜之乡”之称。侗族食姜，除了用作调料和腌制酸姜外，还制作姜糖。姜糖辛辣甜香，开胃生津，用来泡茶，还有驱寒治喘之功效。

►侗果

是以糯米饭加“教当”（一种野生的甜藤汁），用石臼舂成粑状，待半干后，切成小方块晾干，用茶油炸成果，将果与红糖汁、炒熟的芝麻拌和，味道又香又甜。还有一种做法是，把糯米粉打湿，滚成小球状，油炸后再调上糖汁或芝麻。是打油茶的好配料。

►冻米

因制作的时间多半是冬季而得名。冻米是侗家人喜爱的一种传统糯米制品，既可干吃，又可泡开水吃，靖州一带尤为流行。客人来了，或临时充饥，装一碗冻米，加少量盐或糖，用开水或肉汤泡着吃，是侗乡的一种快餐食品。

►炒米

侗语“噢修”，侗文 oux xeeus。其做法是取糯米蒸熟，拌上上好菜油或



茶油,然后晒干,搓散,成了一颗一颗的“脱水”熟米,以备食用。主要用于打油茶,用时用文火炒膨胀,或用油酥,放入做好的油茶汤即可。

► 灰碱粑

以新晃产的最著名。每到春节前,侗家人便将上好的黏米用草木灰水浸泡一夜,然后磨成米浆,有的加点魔芋粉,用文火熬稠,半熟时趁热用手捏成团,然后再蒸熟,冷却后即成为灰碱粑。食时,切成条状,放入肉汤中煮,加上作料。

传统菜肴

侗族人喜食酸味菜肴,“三天不食酸,走路打老窠”。

► 酸鱼

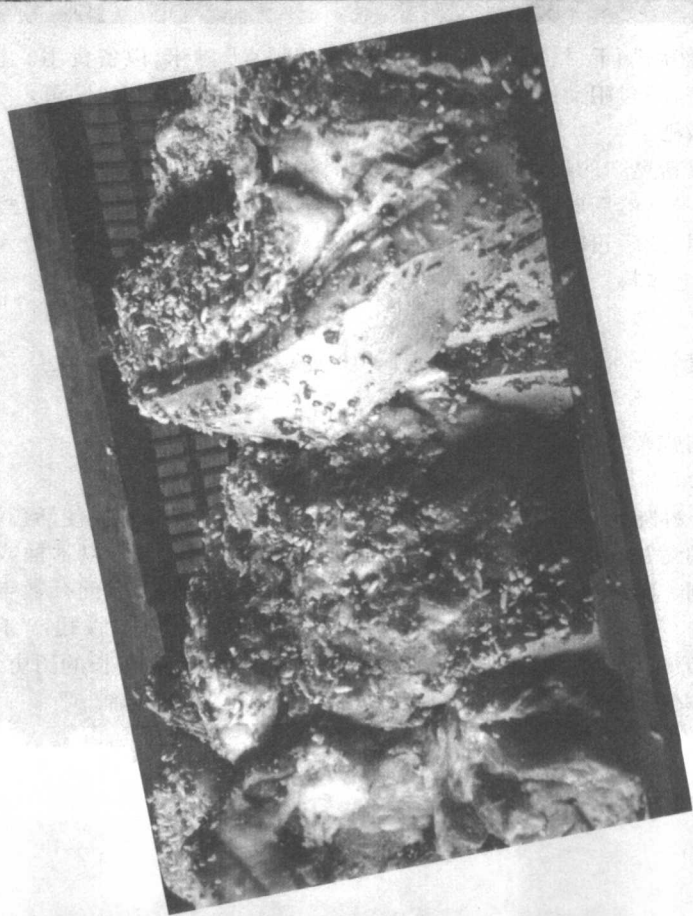
俗称腌鱼,侗文为 bal wedv。制作方法为:用苦蒿水促使活鱼排去腮、肠内的污物,然后将鱼洗净破开,用糯饭或炒糯米作糟,以木桶或陶制坛子腌制。腌好后放置在阴凉的楼下,或埋入土中备用,有储存数年乃至数十年的。旧时,侗族凡切鱼、肉都用剪刀,道光年间《访闻》载:“杀牲用剪刀,无刀砧。”现在已改用菜刀、砧板。侗族腌制酸鱼有很长的历史,宋人周去非《岭外代答》记载:“南人以老鱼为腌,有十年不坏者。”



侗族

湖南侗族风情

上图：剖鱼
下图：酸肉



鱼腌制成熟后,色泽透红,鱼肉紧实,散发出一种醇香之味。腌制后的鱼和肉一般不必加工,侗家人习惯生食,不习惯生食者往往用火烤熟,味道极佳。腌制草鱼较著名的地方有通道的坪阳、陇城等地。腌草鱼因较麻烦,故平时一般不食用,遇有贵宾或重大宴会才开坛食用,到侗乡如能吃上酸草鱼,那你就是侗家的高贵客人了。

► 酸肉

俗称腌肉,侗语称“难生”,侗文 nanx sems。酸肉有猪肉、鸭肉、鹅肉、牛肉、牛排等,制作时间以冬季最佳,杀年猪之日,也是腌酸肉之时。制作方法与腌鱼大致相同,但所腌的肉一般要在烧红的锅中将肉皮烙黄,使肉皮香脆。

► 酸菜

侗语“骂生”,侗文 mal sems。侗族酸菜分为泡酸菜和干酸菜两类,以泡酸菜为主,品种繁多。侗族食用酸菜过去还有一个特点,就是注重原汁原味原形,像一些条形菜,腌制和食用时都不剪断,实在太长就用手撕,手撕酸菜是侗族饮食习俗的又一特色。

► 骂抗

侗文 mal khangh。阳春三月,摘取菜薹心洗净,放入铁锅加水和少许糯米、酸菜水等配料,焖煮即成。“骂抗”可放置三五天,是凉食蔬菜。青菜薹本味苦,经过制作已变甘凉,且具清香。

► 骂杜

侗文 mal dungl,一般秋冬食用。用白菜等为原料,与糯米同煮,食用前加入香菜、香油或熟油、少许食盐。此菜粥、汤、菜为一体,味道香浓、略带清甜,侗家人喜在喝酒之前食用。

► 绿藻

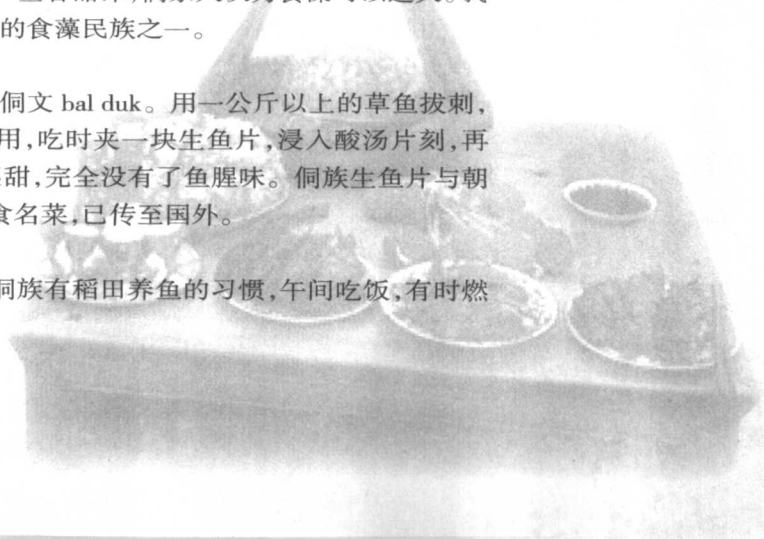
侗语“斗”,侗文 doul,秋后、冬天和初春时期食用。在水田或池塘的洁净之处选嫩鲜、颜色墨绿的藻,清水洗净,制作方法有“抗”(酸水煮)和炒两种。藻菜润滑爽口,还带一些香甜味,侗家人认为食藻可以退火。我国食藻的民族不多,侗族是最早的食藻民族之一。

► 鱼生

又称生鱼片,侗语“霸醋”,侗文 bal duk。用一公斤以上的草鱼拔刺,切薄片,稍晾干,用盘子盛着备用,吃时夹一块生鱼片,浸入酸汤片刻,再蘸一些芝麻黄豆粉,既香且脆还甜,完全没有了鱼腥味。侗族生鱼片与朝鲜族的生鱼片同为我国南北生食名菜,已传至国外。

► 烧鱼

是侗族野炊的一道名菜。侗族有稻田养鱼的习惯,午间吃饭,有时燃



起篝火,捉上几只活鱼,剖腹去内脏,填上作料,用宽阔的树叶包起,再用湿泥糊上,捏成泥团丢入火中烧,待到泥巴干裂使用木棍拨出,掰开硬泥块,即可食用。其味既有鱼的嫩甜,又有树叶的清香。还有烤鱼也比较有特色。

►紫血肉

其制作方法是,将肉片烧熟或炒熟后,加以作料,拌以少量猪血将肉染红即成。相传,古时侗寨遇强敌入侵,侗民杀猪起款,滴猪血入酒,用煮熟的猪肉蘸血同食,以示与敌血战到底之决心,食后觉血肉别有风味,于是流传至今。

►白蘸肉

又称白片肉,侗语称“难过”,侗文 nanx gol,即白肉蘸汤之意。它具有嫩、甜、鲜和保持原味的特点,与粤式菜的白切有异曲同工之妙。鸡、鸭、鹅和猪肉,侗族都喜欢制成白蘸。

►腊肉

侗族腊肉以新晃、芷江、靖州、会同一带制作较多,尤其是新晃产的腊肉更为鲜美。

►芷江鸭

是芷江侗族自治县的特产菜肴,在制作上,具有独特的传统工艺。观其色则红、黄、蓝、白、酱五色俱鲜;品其味则香甜酥脆五味俱全;其拌料更是五花八门,各得其美。拌以“广荷”及“毛豆子”的鸭子菜是侗家农村待客的家常菜,拌以板栗的“板栗鸭”则是席上的珍品。芷江鸭已成为风靡湘西的名菜。

►虾酱

侗称“三弱”,侗文 saems nyoc。用甜酒拌小虾,佐以辣椒、桂皮之类,放入小坛腌制,十余天即可取出吃。据侗族妇女说,虾酱不放辣椒和盐者可作催奶用。

►血酱

用新鲜猪血,加各种作料拌匀,置于坛中腌制,两个月后即可食用,是侗族上山劳作的好佐餐和下酒的好菜。

►酸汤水

分酸味饮料和烹调配料两种。饮用时加适量食盐,其味酸带甜。人们劳作归来,喝上一碗,可清热解渴。有些家庭的腌菜坛内泡水几十年不换,有治疗腹胀、感冒等效用。酸汤酸度大,味道酸中带甜,是制作“骂抗”、“霸抗”等菜肴和凉拌菜必不可少的配料。

►蝌蚪菜

是侗族独特的名菜,通道一带尤为盛行。据李时珍《本草纲目》介绍,蝌蚪是治疗热症及疥疮的良药,侗家人少疥疮,可能与食用蝌蚪有关。

油茶

油茶,通道、靖州南部侗族区称“歇”,侗文 xecc;新晃、芷江北部侗族区称“结”,侗文 jiec。侗族的茶食文化有着悠久的历史,汉朝扬雄的《方言》一书中说:“蜀西南人,谓茶为碣。”而侗族正居于蜀西南,可见侗族人民早在汉朝以前就已有茶食生活。侗族待客必有油茶,凡来了客人,大都以油茶款待。油茶既可解酒,又可解渴,还可解饥,所以深受侗家人欢迎。制作方法是:用铁锅将食油烧热,先将米花炸发,再用油将米炒成黄色,加上老茶叶,略炒片刻,冲入少许开水加盖,见茶水呈黄黑色,即可再掺入若干清水,放入姜片,煮开即成茶水。再配以糯米、玉米、红豆等各种配料,即成油茶。

新晃一带的侗族喜欢吃苦油茶,苦油茶有助消化、增食欲、提神清脑等作用。采摘野生苦丁茶叶,经发酵晒干。煮茶时用瓦罐将猪油炸好,放一把茶叶一起捣,把茶叶搅成粉末,再加少量热水,放稀饭搅成糊状,成为苦茶的原汁。苦茶色黑,味道浓香。

芷江侗乡盛行吃“太婆茶”。太婆茶用一种经发酵晒干后的嫩树叶作



敬油茶

茶叶。泡茶时,先将树叶倒入放了适量茶油的锅中煎脆,再放炒米、洋芋、葱等配料,放水,等水沸腾、配料煮熟即可食用。

太婆茶有四百多年的历史。传说明王朝对少数民族残酷镇压,芷江侗族被迫隐居山林,以野菜、野草、树叶充饥。一年春天,住在汪碧山的一位侗族老太婆,采摘树叶回来后,就急着下山去了,几天后回来一看,所摘树叶已经发酵变黑,太婆舍不得丢,拿到太阳下晒干煮吃。奇迹出现了,树叶不仅没有苦味,还有浓浓的香味、甜味。侗民们把用这种树叶做成的油茶叫“太婆茶”,一直流传至今。

侗族好吃油茶,且多与妇女有关,如生孩子后的三朝茶、周岁茶;姑娘出嫁的离伴茶;即将生育的姑娘,娘家送纺织用具时喝的送货茶;通道临口、下乡一带的姑娘已孕,将双髻挽成一髻时吃的茶叫收心茶;侗族敬供所崇拜女神“萨”时叫敬“萨”茶。过节过年也必须煮油茶敬祖,称敬祖茶。通道播阳一带,有吃谷雨茶的习俗。谷雨节日,将新嫩的骂美(侗文 mal meix,即藤条发的新芽)摘来炒熟烧油茶吃,味道甜、鲜、微苦,据说吃了可防病健身。通道播阳、地阳坪一带又有清明节摘清明茶的习俗,当老人快咽气时,喝一口清明茶,谓到了下世清清楚楚为人,清清楚楚办事。

侗族吃油茶的形式比较多,吃法和内容都有区别。饭前敬茶,一人一碗,先使客人垫垫肚子,免得空腹喝酒伤胃。专请客人吃油茶,则必敬三碗。“茶三酒四烟八杆”,这是侗家人的礼仪。通道播阳一带侗族,一家来客,主人邻近的亲朋都要轮流请客人去吃油茶。城步侗族,一家来客,全寨各户都要请客人吃油茶,而且一次必敬四碗。做客侗家,首先要过好吃油茶这一关。贺新娘茶,也是每人敬三碗,油茶作料里一般要加进炒熟的猪小肠,肠子在侗语称为“腮”(sais),腮与侗语的“心思”一个音,表示客人真心真意祝贺和欢迎新娘,同时也表示新娘真心真意感谢各位亲朋。大年初一早上吃油茶,要加入动物内脏,表示全家新年样样俱全,一门心思过好日子。

侗族敬茶还要唱歌,茶歌有的是祖传下来的,有的是现编现唱。有主家唱的敬茶歌,有客人唱的谢茶歌。侗族茶歌内容丰富多彩,刘莲花、梅景搜集整理的新晃侗族茶歌就很有代表性。

正月喝茶没发芽,
还是去年老陈茶。
老人喝了添福寿,
老师看书眼不眨。
男的喝茶走天下,

姑娘喝茶会绣花。
 娃崽喝茶快长大，
 嫂嫂喝茶会当家。
 今日喝茶无言谢，
 祝你子孙成名家。

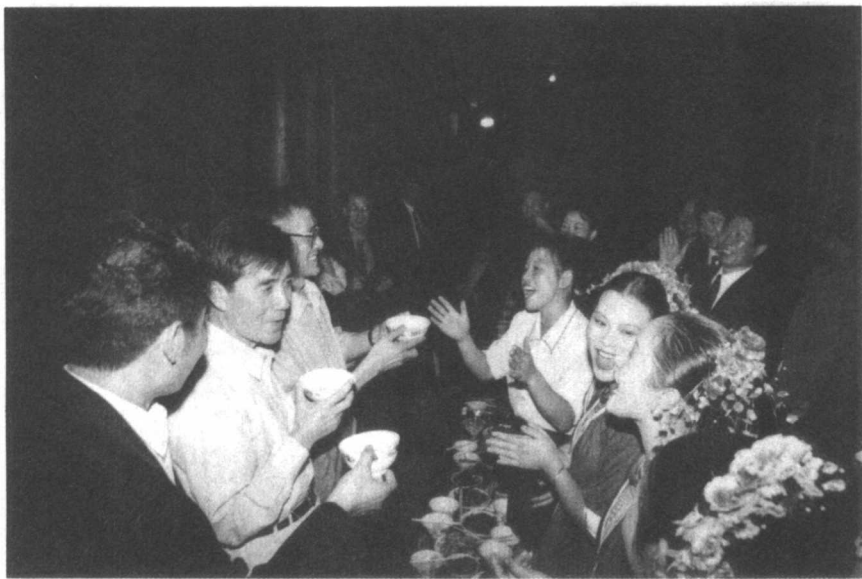
二月喝茶茶嫩尖，
 毛尖细茶香又甜。
 主东待茶本贤惠，
 谢你儿孙个个贤。

.....

酒俗

侗家人好饮酒，侗家处处弥漫着酒香，饮酒是其生活方式重要内容之一。因此酿酒盛行，家家会酿酒，酒的品种也多，有高度的米酒、高粱酒、包谷酒，也有低度的苦酒、甜酒。

甜酒是众多酒中最受欢迎的，其酒香醇可口，既是用来招待客人的佳酿，又是侗族平时的饮料。



以歌敬酒