

湘西民俗文化

主编：刘黎光 副主编：谢心宁

中央民族学院出版社

1993·北京·

目 录

苗族树神崇拜·····	张应和 (1)
土家族食俗·····	谢心宁 (9)
武水龙舟与盘瓠神话·····	刘黎光 (15)
湘西少数民族婚俗考·····	杨昌鑫 (23)
桐油灯盏与苗族唢呐·····	周明阜 (31)
哭嫁中的媒人与生活中的媒人·····	田茂军 (35)
从“椎牛”、“吃猪”习俗	
看湘西苗族的鬼神崇拜·····	刘 莉 (42)
土家织锦中卍的民俗特征·····	叶德书 (48)
苗族婚俗·····	施 青 (53)
土家族婚俗礼仪·····	彭南均 尚本海 (56)
苗族“榔款”组织·····	吴荣臻 (61)
来自歌乡的报告·····	向民航 (69)
瓦乡人“红白”喜事的坐堂戏·····	侯自佳 (73)
瓦乡人的红色服饰·····	张永家 (74)

苗族民间节日习俗的社会功能·····	向 农 (75)
峒脚苗寨的调年盛会·····	舒象文 (80)
湘楚苗蛮山水传说·····	田 彬 (85)
苗区习俗源流·····	隆国贤 (90)
苗族传统婚姻制度的文明性·····	龙炳文 石立元 (97)
土家“跳马”的自娱性 ·····	伍秉纯 王发兴 (107)
土家烟袋 ·····	龙泽瑞 (112)
烧蜂子 ·····	张如飞 (118)
土家族崇祖习俗 ·····	向渊泉 (121)
土家族劳动习俗 ·····	彭 凯 (126)
猛洞河旅游区的开发必须注重民族特色 ·····	罗士松 (130)
土家族神话、传说、故事 ·····	彭 勃 (136)
土家族的吉祥物——阳雀 ·····	彭秀军 (144)
土家族民间“打鸡” ·····	田永瑞 (149)

苗族树神崇拜

张应和

早在十九世纪下半期，树神崇拜的若干事象即引起世界上部分专家学者的兴趣和重视，尤其是英国著名的民族学家詹·乔·弗雷泽，为了揭开古罗马附近内米湖畔狄安娜神庙旁的“金枝”之谜，不惜花费了一生的大部分精力。他通过对世界许多民族原始信仰的比较研究，通过对丰富资料的梳理，终于从中抽绎出一套关于原始宗教学说的严整体系。然而由于历史、地理等多方面条件的限制，他没有也不可能大量地引用涉及东方民族、尤其是我国各民族的资料，间或有之，也难免粗糙失实之嫌，更不可能对我国各民族的原始宗教信仰展开深入的研究。为了弥补前人的不足，更为了加深对苗族原始宗教信仰的探讨，笔者拟就苗族的树神崇拜问题，发表一点粗浅的看法。

1、什么是树神崇拜？弗雷泽《金枝》一书的解释是：“在原始人看来，整个世界都是有生命的，花草树木也不例外。它们跟人们一样都有灵魂，从而也象对人一样地对待它们。”^①尽管这一定义不尽完美，尤其是没有指明树神崇拜所赖以产生的社会物质条件，也没有指明树神崇拜的变化发展规律，但它仍不失为树神崇拜的一个最精辟、最通俗的概括。

众所周知，在原始社会里，生产力水平是极其低下的。原

始人对变幻莫测的大千世界，根本不可能作出科学的解释。他们相信精神或灵魂蕴藏于世界上的一切物体之中，是世界上一切物体的原动力。公元1871年，爱德华·泰勒在其出版的《原始文化》一书中，把这一观念称之为“万物有灵观”。正是这一观念的支配，原始人才对灵魂感到畏惧并顶礼膜拜。他们对树神的崇拜，便是突出的表现之一。

原始人的灵魂崇拜，最初是十分广泛的，这就是自然崇拜。后来，随着生活环境的趋于稳定和生产方式的渐进，他们逐渐选择某一个自然物或自然现象，并视其为“亲族”来加以崇拜，于是产生了图腾崇拜。原始人的树神崇拜，同样地经历了这两个不同的发展阶段。

2、在我国古代各民族的先民中普遍存在树神崇拜的习俗。它的产生，除上述的思想根源以外，最根本的原因还在于物质条件的具备。据《山海经》载：早在远古时代，我国各地的山岭上几乎都长满了各种不同的树木。《史记·五帝本世》载：黄帝在“禽杀蚩尤”以后，在中原一带“播百谷草木……节用水火材料”。说明北方重视树木的种植、生长，懂得了用材的节省。尧在位期间，“使舜入山林川泽，暴风雷雨，舜行不迷”，这从侧面反映出南方树木的稠密和森林的深邃。《史记·夏本世》记载：夏禹巡行各州，所见树木种类甚多，于是相应地作出了贡树的规定。总之，我国原始社会时期，森林资源是十分丰富的，这为原始人类树神崇拜的产生，奠定了厚实的物质基础。此外，树神崇拜正好适应了原始人类经济生活的需求。在原始社会里，树木成了原始人的主要生产、生活资料之一。原始人采集生活依赖于它；还用它来建房，制作生产工具、武器（如弓箭）和生活用具；用它生火取暖、熟食等等，用途极为广泛。传说有

巢氏时代，“构木为巢，以避群害”^②；神农氏时代，“斫木为耜，揉木为耒”^③；黄帝、尧、舜时代，“剡木为舟，剡木为楫”^④；“断木为杵，掘地为臼”^⑤；“弦木为弧，剡木为矢”^⑥等等，这些都反映了树木在原始经济生活中的重要作用，这才引起了原始人的喜爱和崇拜。特别是苗族，他们远古之时就居于深山老林之中，对树木的依赖性极强，树木在他们的经济生活中有举足轻重的地位，所以，苗民对树神的崇拜特别强烈。其后，苗民因生产力发展的缓慢和地域的闭塞，这方面的习俗非但没有缩减和绝迹，甚至某些方面还有了新的发展。这固然是苗族意识形态领域中的反常现象，但于我们研究该族的树神崇拜、直至整个原始宗教问题，都提供了极为丰富和珍贵的资料。

3、苗族的树神崇拜，首先在自然崇拜方面留下了大量的资料。

以称谓为例：湘西方言的苗族普遍赋于树木以一个有“精灵”的名称。如称樟树为“图巴贵”，汉译是“官树”之意；枫树为“图迷”，“妈妈树”之意；黄杨树为“图欧”，“老婆树”之意；椿树为“图叶”，“公公树”之意；栗子树“图弄”，“鼠树”之意；桑树为“图乃更”、“蚕树”之意；……这种将树木视为人或某种动物的习俗，不正是苗族先民们树神崇拜的语言表象吗？

在湘西苗族地区，还流传着许多树神崇拜的故事。有的把树木说成是类似人一样的有生命、有知觉的物体，即把树木人格化。如：

传说远古之时，马桑树长得很高，长到了南天门。有一年，大地严重干旱，危及人类和动植物的生存。于是猴子沿着马桑树，到天宫去求雨，但不慎将龙王的净瓶碰翻，大水从中流出，

淹死了世上的很多人和飞禽走兽。玉皇一气之下，把猴子打入峨嵋山受苦；又下了一道圣旨：“马桑树，长不高，长到三尺要勾腰”。马桑树从此才矮了下来，不到三尺就弯腰了。

——《湖南省故事集成卷·花垣县资料本“马桑树长到三尺要勾腰”》

有的神话故事，把树木说成是人的化身：

传说在泸溪县梁家潭乡的一个山窝窝里，长有三棵白果树，人们说它们是一位坚贞、聪明、美丽的姑娘变的。……每年中秋前后，附近村寨的青年男女都要来树下聚会，一边品尝白果的滋味，一边述说那位姑娘的故事，以表示对她的爱慕和崇敬。

——《湖南省故事集成卷·泸溪县资料本·“白果树”的故事》

类似的故事，还有“苗族樱桃会”、“仙人桥与‘奇香木’”等等（均见《湖南省故事集成卷·花垣县资料本》）。

苗族民间还传说：树木老到一定年龄，就会变成精怪，这些精怪不是寄生而是自生自长的，凡人见到就有生病、死亡的危险。所以苗民患病，常有用香纸、酒肉祭祀树神的习俗。苗民这一习俗，集中地反映在他们对“风水树”的崇拜。在苗族的每一个村寨，几乎都有一至数棵古老的大树。它枝柯舒展，根须盘错，与溪流、山川、凉亭、石桥等交相辉映，融为一体，景观十分别致。苗民们认为这些树都是成了精的，是保护村寨安宁、赐福于村民的“神物”。因此，不管它长在谁家的地上，均被视为全寨的财富而不准主人和其他人毁坏。树下，一般砌有一个简陋的小土地堂，供苗民祭祀之用。秋夏之夜，苗族青年男女亦有来树下幽会的，但一般都比较规矩，唯恐亵渎神明。

还有一些奇特的崇拜习俗，给人以荒唐和莫名其妙之感。如遭雷击的树木不能砍伐，不能用于建房和当柴烧，否则，有同样遭到雷击或染上麻疯病的危险；即使要砍，也得请巫师来祝

咒禳解；砍下的树也只限于架桥和作仓板之用。苗族亦有崇拜桃树的习俗。凡遇病，需请巫师来家中用桃枝“赶鬼驱邪”；还认为桃树能帮助失主追寻失物。笔者少年时代，曾目睹过这样一场闹剧：村中一苗家丢失了犁锄，于是请巫师前来帮助寻找，此时，只见巫师持着一根桃丫，盲目地朝着五里外的另一个苗寨跑去。他搜寻了数家而一无所获。被搜之户也心安理得，没有任何受辱之感，更没有怨恨的表示。这一法术苗族叫它为“发桃架”。若按弗雷泽的定义判断，上述事例也许就叫作“交感巫术”吧！

4、上述树神自然崇拜的习俗，我们还可以举出许多，但是还需要重点地谈谈苗族树神图腾崇拜的问题。

据多方面的资料分析，苗族把枫木当作自己的图腾崇拜对象。《皇清经解·尔雅正义（卷六十六）》载：“枫树似白杨，叶圆而歧，有脂而香，今之枫香是也”。《说文》云：“枫木厚叶多枝，善摇，一名摄摄。”《本草》苏颂注云：“今南方及关陕甚多，树甚高大，似白杨，叶圆而作歧，有三角而香；二月有花，白色，乃连著实，大如鹅卵，八月、九月熟时，暴乾可烧”。《广韵》引《尔雅》云：“枫有脂而香”。可见枫木有适应性强、高大、味香、色美等多种多样的优良品格。正因为这样，所以从远古开始，苗族的先民们即跟它结下了不解之缘。

据《山海经》载：“有宋山者，有赤蛇，名曰育蛇。有木生山上，名曰枫木。枫木，蚩尤所弃其桎梏，是为枫木”。这里将枫木说为桎梏所变，而这个桎梏又是从苗族祖先蚩尤的身上抛弃的，可见苗族早就跟枫木发生了异常密切的关系。同时，也说明了苗族对枫木的崇拜，是因他们对枫木的畏惧（有如畏惧桎梏一样）而产生的。

苗族对枫木的图腾崇拜，典型地反映在黔东南一带流传的《苗族古歌》中。《古歌》称枫树为“妈妈树”，这与苗族东部方言区的称呼完全相同。这决不是偶然的巧合，而是苗族普遍崇拜枫树的一个有力的证明。《古歌》对枫树倍加赞美：它生长在“天家”，“枝丫漫天涯”；“能结千样种，开出百样花；各色花相映，天边飞彩霞；千样百样种，挂满树枝丫”。这是在描述它的丰采；它更有旺盛生命力：“一朝一层叶，两朝两层叶，长到十七岁，树干十七抱，树丫高齐天”；它还有无私的献身精神：“千山可遮荫，万谷能乘凉”；是它化生出万物：“锯末变鱼子，木屑变蜜蜂，树芽变飞蛾，树叶变燕子”，而树心生出人类的母亲——“蝴蝶妈妈”^⑦正因为这样，所以苗民才呼其为“妈妈树”。

在湘西苗族地区，这一神话已不复流传，但关于枫木崇拜的习俗，却是十分浓厚的。如小孩生病，必须祭祀枫树；稻田发生虫灾，苗民便折来一些枫树枝条，插在田中，据说有驱赶、杀死害虫，保护谷物生长的功能；若遇皮肤病，苗民们习惯地将枫籽碾成粉末，涂于患处，不久即可治愈；祭祀所用的神香，必须用枫木粉制作，因为只有它才是最净洁之物，才最有资格供神灵享用；同时，也包含有崇拜祖先的意思。苗族建房，更忘不了使用枫树。苗族“上梁词”云：“说此梁，道此梁，此梁生在昆仑山上，长在活人头上；满地生，从水长；生得枝枝成对、叶叶成双。……主东选定年月吉祥，新造华堂，即请张良和鲁班，择一吉日做栋梁。一点楠木做中柱，二点圆柱是枫香，三点柏杨做排扇，四点杉木树挂枋”^⑧。词中提及的“圆柱”，系指房子后方的第二根大柱，苗族呼其为“图乃”，意为“母柱”或“妈妈柱”，苗族建房必须选用枫树作这根柱子，这象征着祖

先神灵的庇护和子孙的兴旺发达。木匠上山砍伐此树，须以香纸祭之；吹倒抬回，要平稳地放在木马上加工，勿使着地，更严禁从中跨过，若有违犯，俗传有家败人亡的危险；树皮则需收拾包好，抛入河中，不得当作柴用。又如苗民每遇搬迁，哪怕途程千里，也要挖几株小枫树带走种植。

大量的事例说明，苗族普遍有崇拜枫树的习俗，而且是将其当作“亲族”来加以崇拜的。这一崇拜从内容到形式，都超出了自然崇拜的范围，它是一种典型的苗族图腾崇拜。

5、苗族的树神崇拜，在苗族的经济生活和精神生活中，产生了重大而深远的影响。

由于苗族对树神的崇拜，所以他们有着强烈的爱树、植树和护林意识。从古到今，每年春节刚过，苗民们就自觉地上山植树；苗民们每因一树之争，往往引起家族或村寨间的械斗，为保护山林，防止纷争，解放前，每个苗族村寨都有“做款”的习俗，时间一般定在阴历5月，地点多安排在村寨附近的古木树下。苗巫先准备好猫儿血酒，然后唤来全寨的当家人，在巫师的主持下，大家发誓赌咒，喝血酒，表示对禁山护林条款的遵守。这些条款一般都十分严格，如有“桐茶二宝，不准进寨”一款，只要是有人扛着桐茶树进寨，一经发现，不问青红皂白就从重罚款或给予别的处罚。罚款是小事，苗民们最害怕的却是“做款”中的咒语。此外，还有立“禁约牌”的习俗。此牌一般竖于村中的聚会场所。所禁之约，项目繁多，其中必包括禁山护林的内容。

解放以后，这些习俗又反映入乡规民约之中，尽管其中难免有与法律相抵触之处，但在客观上起到了护山育林、保持生态平衡的积极作用。

在精神生活方面,苗族树神崇拜增强了苗族的认同意识,维系了族内的精神平衡,有利于增强民族内部凝聚力。蕴含于其中的大量古代文化,更是苗族的一笔宝贵的精神财富。

但是,苗族的树神崇拜毕竟是苗族原始宗教的发端之一,它有着鲜明的巫术色彩。同宗教一样,巫术是被颠倒的意识,是现实世界的歪曲的反映。它并不曾给探索自然界奥秘和规律的人类开辟过“具有无限可能性”^⑨的前景;它转移了人类的注意力,封闭桎梏了人类对知识文化的追求。这种严峻的现实是任何人也无法掩饰的。因此,我们对于苗族树神崇拜的习俗,应抱实事求是的处理态度:好的,继承发扬;一般的,听之任之;坏的,改革扬弃,但必须坚持耐心、细致的思想工作,这才真正有利于苗族的“两个文明”建设。

(作者单位:州民委古籍办)

注:①詹·乔·弗雷泽:《金枝》169页。

②见《韩非子·五蠹》。

③④⑤⑥见《易·系辞》。

⑦转引自《贵州古文化研究》145页,杨正伟“论苗族始祖神话与图腾”一文。

⑧见《歌谣集成湖南卷·古丈县资料本》“上梁词”134—135页。

⑨詹·乔·弗雷泽《金枝》21页。

土家族食俗

谢心宁

土家族居住的湘鄂川黔边区，属于山区丘陵地带。由于海拔高度不一，高低山呈垂直气温，因此各地温差较大。全境云雾多，日照少，湿度大，冬温夏凉，雨量充沛，有适应山区气候的各种农作物。出产的粮食作物有春种秋收的稻谷、包谷、高粱、黄豆、绿豆、红豆和各种夏收的小麦、大麦、燕麦、豌豆，杂粮有小米、红薯、洋芋；食用植物油料有菜油、芝麻油、花生油、苏麻油以及木本的茶油。土家人将杂粮变成细粮，粗食细办，易吃易咽，象主产的包谷、高粱、荞麦、小米、红薯、洋芋、杂豆，都能做出许多花色品种来。

土家人的住房一般是一正两厢，正屋的中间为堂屋，作祭祖和待客之用。堂屋一侧为火坑屋，或叫火铺堂，意为煮饭炒菜、饮食取暖之处。屋中有一个3尺见方的火坑，四周用3~5寸厚的青石岩板围成，坑内放置一个铁三角架，上置煮饭的鼎罐和炒菜的铁锅。离火坑一人高处，从楼上吊下一个木架，专供炕腊肉、烘湿物之用。土家人热情好客，客人进屋，冬天先吃一碗开水泡糯饭，然后再喝酒、吃饭；夏天吃饭前先吃一碗糯米或小米甜酒冲凉水，让人解渴爽心、提神生津。土家人爱养蜜蜂，因此蜂蜜常年皆有。每年入夏，家家户户不是用糯米，

就是用高粱煮甜酒，兑蜂蜜冲开水做茶喝，解渴消暑。

土家人待客的主菜是盖面肉，即以特大肥膘肉切片做成，盖住碗口，下装瘦肉、排骨、佐料。盖面肉表示主人殷实富有。另一种主菜便是节日食用的合菜，俗称“团年菜”。

土家人过年比汉族提前一天，月大是腊月二十九日，月小是腊月二十八日。合菜就是土家人过年的典型菜肴，它常同包谷烧酒一起上桌。合菜的原料除了猪肉、猪杂、墨鱼、海带之外，还有粉条、豆腐、香菇以及白菜、胡萝卜等多种蔬菜，且无主料、副料之分。在形的配合上，也不追求“一刀切”，豆腐成丁，墨鱼成丝，香菇成朵，胡萝卜成片，这是合菜制作方法的独特之处。合菜最讲究的是香菇味。猪肉含有丰富的蛋白质和脂肪，蔬菜含有多种维生素，荤素合炖，相互补充，营养全面。吃起来既有肉类的浓香，又有蔬菜的本味，荤而不腻，鲜美可口。土家人对合菜有着特殊的民族感情，据说古时“土兵”出征时间紧迫，各种过年的菜来不及分别炒了，只得一锅煮，故后人将合菜谐音为“贺菜”。在土家人的年席上，还有甑子饭和坨子肉，据说出征的“土兵”为了赶时间，只能将肉砍成坨坨，裹小米和灌肠，拌好佐料，放在甑子饭上面蒸煮。土家人过年，还要在堂屋里挂起一幅青布，房柱与门楣上插满青翠的松枝和开放的梅花。香炉前的祭品，有雪白的大米饭和粑粑，米饭上还盖有一块块又肥又大的腊肉，碗边放一个黄篾织的饭篓，里面插满了筷子。松柏苍劲，梅花傲雪，青布若帐篷悬挂，数十双筷子表示千军万马。此情此景，似一派军营风光。土家人就是在这样的气氛中度过自己的节日的。

土家人过年都讲究杀年猪和打豆腐。这是由于祭祖要猪头和豆腐的缘故。杀年猪，猪血用盆盛着，不要煮熟，将嫩豆腐

泡至血中，拌合揉匀。冷冻后，把豆腐揉成坨坨，放至火坑屋上空的木架上，烟熏火烤，烤熏成腊猪血豆腐硬坨坨。吃时用刀切成块块，豆腐血红血红，放至锅里用油煎香，着上辣子等佐料，俗称“腊猪血豆腐”，其味道比腊肉还鲜美可口。电影《芙蓉镇》里刘晓庆卖的米豆腐，亦属土家人的豆腐小吃类。

土家人逢年过节要大敬祖先，初一、十五小敬。祭祖的食品有猪头、猪血、糖馓、粑粑、鸡鸭、五谷种、腊猪血豆腐等。有的土家人每吃饭时，先用筷子夹点菜插在饭上敬默一会儿，表示“请”已故之祖先吃饭了，然后自己再动口吃，不论在自己家中或他人屋里都是如此。与礼祭食俗相关的有：农历四月八，户户杀猪宰牛，家家磨豆腐、打粑粑，杀鸡宰猪，备置佳肴，并蒸糯米饭，祭祖先后环坐而食；六月六，先屠牛取被称为“十全”的肉、舌、肠、心等，前往摆手堂前祭祀土王，之后全寨聚集会餐，男人特别喜欢牛肉下酒；十月朔日祭冬，宰鸡鸭设筵宴宾。此外，土家人还敬灶神、土地神、五谷神等自然神灵。

古历二月春季社日，土家人须跳“社巴日”（即一种祭祖的摆手舞），煮“社饭”祭祀灶神。从山上采来野蒿子、野葫葱，洗净后切细；野蒿子焙干后用肥腊肉炒香。煮饭时，先煮粘米，煮至半熟，再掺入糯米；待糯米煮得半熟时，将米汤榨干，放入野蒿子、野葫葱、腊肉，搅拌均匀，盖上锅盖焖熟。社饭有菜有饭，红、白、青三色俱佳；香味飘逸，有糯米的糯香，腊肉的油香和野蒿子、野葫葱的清香，吃起来香、腊、油、糯，四味俱全。

土家人喜食酸辣，有“辣椒当盐”、“吃得辣子出得门”之说。土家族情歌中亦唱道：“要吃辣子不怕辣，要恋乖姐不怕杀；刀子搁在肩颈上，脑壳落地也尽他”！反映了土家人吃辣子的顽

强嗜好。土家族居住在高山峻岭，泉水冷冽，岚瘴郁蒸。粗粮饭食，不吃酸辣不能御寒，不吃酸辣不能促进消化，不吃酸辣不足以温胃健脾。所以，俗谚云：“吃饭没酸辣，龙肉难咽下”。每家每户都有一个或几个酸坛子，都晒有干辣椒，以备冰封雪凌、农忙季节和菜蔬淡季吃。一年到头，几乎餐餐不离酸菜、辣椒，如洋姜酸、萝卜酸、青菜酸、大茼菜酸、蒜头酸、蒿头酸、金豆酸、葫葱酸、鱼腥草酸等。土家人吃酸辣不只是单样吃，要拌合制作成各种酸辣品种吃才过瘾。有包谷酸辣子、糯米酸辣子、酸泡辣子等，吃起来既有酸味又有辣味，还有包谷、糯米香味。上山劳动，又携带方便。土家人制作各种酸菜有其特殊的技巧，民间传说湘西永顺县城南门桥外儒席寨的大茼菜酸曾是进贡皇帝的贡品。

土家人爱吃合渣，即将黄豆磨细，渣浆不分，然后掺菜叶煮成，以辣子、花椒、山苍子油为佐料，伴着包谷、红薯吃。土家人以包谷为主食，将包谷磨成粉后蒸熟，名叫“包谷饭”，拌合渣而食，即味美易咽，又营养丰富。

“三月山蕨初出芽，枞林九月菌生桠；秋岭红熟累累果，玉獬狸肥味更佳”。这是清代土家族诗人彭勇行写的一首“山珍野味”的竹枝词。土家人招待宾客的野味有野鸡、野兔、麂子、野猪、白獬等，俗有“河里好吃是白鳝，山里好吃是白獬”之说。野味中泥鳅钻豆腐、油炸雷蜂蛹下酒是上等的野味菜肴，后者将雷蜂窝从山上取回家后，将蛹从蜂窝里戳出来，放至锅中用茶油炸香，招待宾客下酒，又香又脆，比五香花生米还味佳百倍，且营养又好。

土家人最喜欢吃腊肉、糖馓和粑粑。腊肉是土家人的上等大菜，冬至一过，将大块的猪肉用食盐、花椒、山苍子、五香

粉腌制好，吊挂在火坑上，下烧柏树枝叶谷糠、茶壳、桔皮等烟熏而成，有的户将腊肉埋在谷壳里，或去污尘后泡于茶油内可存放两三年。切成块状的腊肉，肉质紧凑，呈殷红色，喷香诱人。逢年过节或亲朋临门，满桌的佳肴中，正上方必摆上一大钵腊肉。或炒蒜苔，或拌春笋，或蒸或煮或炖，各有风味。

有些腊肉放久了会长上一层绿霉，其实没有坏。可将整块长满绿霉的腊肉，踩入稻田泥巴里沤一夜，第二天掏出来用清水洗干净即可食用。

年尾腊月，土家人家家做糖馓、阴米，作招待客人和贺礼之用。做糖馓、阴米，要用又白又圆的糯米才有粘性。糖馓的制作工序比较多，首先将糯米洗淘干净，放在甑子里蒸熟；再用箴圈作模型，将糯米饭揉压成碗口、圆盘大的糯米圆饼，烧微炭火烘干，写上红、绿色的“福”、“禄”、“寿”、“喜”字，画上松枝、花草，待晒干油炸后储之砂缸、木桶，可经久不腐。压成圆饼的用油炸膨，称为糖馓；糖馓有大小之分，直径10~30厘米不等；不压摊散的用砂子炒香，称为“阴米”。糖馓是土家人待客的常用食品，一般要吃到插秧季节。祭祖祭神、接亲嫁女、竖屋望月、走亲访友，是上供或馈赠的上等礼品。

粑粑是土家人风味别具的传统食品，也是节日必备之品和走亲访友的佳品。粑粑的种类由制作的原料而定，有香糯的高粱粑粑、香软的小米粑粑、香甜的包谷粑粑、香绵的蒿子粑粑等。而糯米粑粑是上色货，民国时期的《永顺县风土志》中曾载有“糯糍粑，系糯米饭在石臼中杵如泥，压成团形，形如圆月。大者直径约5尺，寻常者约4寸，厚3分至8分不等。”烤熟的糯糍粑，外面金黄，内里雪白，吃起来香甜柔软，十分可口。有的土家人喜欢吃一口糖馓或粑粑，再喝一口油茶汤，用

以提神解渴，驱热御寒。油茶汤是以阴米、茶叶、芝麻、豆干、花生米，配上生姜、香葱、大蒜，用茶油炸焦，再用水煮沸即成。清香可口的油茶汤用于餐食，不但起充饥作用，而且还可消愁解闷。有歌为证：“土家男女爱唱歌，只因烧了油茶喝；吃了油茶提起劲，嗓音洒满酉水河。近来几天心不宽，只因未吃油茶汤；肚内有歌难开口，头闷眼花心发慌。合在一起烧油茶，吃了油茶心欢畅；合在一起烧油茶，油茶情系千万家”。除了油茶汤，还有糊米茶、姜汤茶、锅巴茶、绿茶等。

土家人很讲究菜肴的色、香、味、形，烹饪技巧亦很高。1991年2月，土家族特级厨师吴成礼应邀前往南斯拉夫，参加“中国烹调日”，讲授、表演烹饪技艺，为中国烹饪事业和中外交流做出了贡献。（见拙文《中国烹饪技艺的传播者——土家族特级厨师吴成礼在国外》，载《民族团结》1991年第十期）

（作者单位：湘西文史资料编辑部）