



赵敏

康美龄 著

谢进花

云南出版集团公司
云南教育出版社



文山三七

——三七、八角、八宝米



文山三宝

三七、八角、八宝米

赵敏 康美龄 谢进花 ◎ 著

云南出版集团公司
云南教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

文山三宝——三七、八角、八宝米 / 赵敏, 康美龄, 谢进花著. —昆明: 云南教育出版社, 2017.12
(经典云南)
ISBN 978-7-5599-0127-9

I. ①文… II. ①赵… ②康… ③谢… III. ①三七-介绍-文山②八角-介绍-文山③大米-介绍-文山 IV. ①R282.71②S573③TS212.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第322848号

出 版 人 胡 平
策 划 人 杨云宝
责任编辑 余 俞
装帧设计 向 炜
责任印制 赵宏斌 张 旸

经典云南 文山三宝——三七、八角、八宝米
赵 敏 康美龄 谢进花 著

云南出版集团公司 出版发行
云南教育出版社

昆明市环城西路609号 www.yneph.com

全国新华书店经销
云南出版印刷(集团)有限责任公司 云南新华印刷一厂印刷
2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
889毫米×1194毫米 1/32开本 4.25印张 65千字

ISBN 978-7-5599-0127-9
定价: 19.00元

总 序

云南，邈远神秘而又带着蛮荒色彩的“彩云之南”，一步一个脚印地从远古走到今天，日新月异地展现在祖国西南边陲。

云南山水，多娇诱人。

闻名遐迩的喀斯特地质奇观石林，奇妙无比。

迷人的高原深水湖泊抚仙湖，凝波如玉。

秘境香格里拉的高山草甸，杜鹃如火；巍峨雪山，苍茫古远。

低纬度的明永冰川，从古流到今；高黎贡山的各色鲜花，从冬开到夏。

大理的风花雪月，丽江古城的小桥流水，宁蒗的泸沽湖，西双版纳的原始森林，腾冲的地热奇景，丘北的普者黑，泸西的阿庐古洞，怒江的东方大峡谷，令人陶醉。

七彩云南，蕴含的又何止是奇山美女！

这里，有寒武纪早期生物大爆炸的典型：澄江动物

化石群；这里，诞生了中国最古老的人类：元谋人；这里，曾崛起过古滇国、哀牢国、南诏国、大理国；这里，有蜀身毒道、秦五尺道、茶马古道、滇缅公路、驼峰航线；这里，有世界上唯一活着的象形文字“东巴文”；这里，出现了中国第一座水电站、第一条民营铁路。

这里，有与黄埔军校齐名的云南陆军讲武堂。

这里，爆发过反对清王朝统治的“重九起义”。

这里，在袁世凯复辟帝制时，率先通电全国，举起了护国运动的大旗；这里，开办过名垂青史的西南联大，并爆发了震惊全国的“一二·一”运动；这里，曾经涌现了杨振鸿、张文光、蔡锷、李根源、唐继尧、庾恩旻、刀安仁、杨杰等一个个热血汉子；这里，也曾经孕育出书法家钱南园、医药家兰茂、数学家熊庆来、军事家罗炳辉、哲学家艾思奇、音乐家聂耳、诗人柯仲平、舞蹈家杨丽萍、诗书画三绝的担当大师等文化奇才。

朱德、叶剑英，在这里留下了坚实的足迹；徐霞客、杨慎，在这里留下了自己的千古绝唱。

这里还有神奇的云南白药、温润如玉的云子、独树

一帜的普洱茶。

这里的傣人悬棺、纳西古乐、摩梭走婚、白族三道茶、彝族跳菜等滇人风貌和民族风情，更是诉说不尽。

“经典云南”丛书像一根线，把散落于三迤大地的粒粒圆润闪亮的珍珠串联起来，呈现于你的眼前，让你清晰地看到云南山水奇观、人文历史和民族风俗的经典篇章，让你在愉快的阅读体验中增加知识、增长见闻、解密未知。

“经典云南”丛书为百科式解读云南的通俗性读物，融知识性、趣味性、探秘性与时代性为一体，以一种新的视角和叙述方式，展现云南的独特之美，以满足人们了解云南、探秘云南、遨游云南的愿望。

目 录

一、神奇的壮乡苗岭/1

1. 悠远史话系乡情/2
2. 农耕村野说“三宝” /7

二、三七——一部文山经济的天籁神曲/16

1. 三七产业史话/16
2. 亦食亦药——漫谈苗乡饮食文化/26
3. 三七与苗族文化的发展/36

三、八角——一座连接食味内外的彩桥/49

1. 瑶家山歌壮家风情——八角的传说和由来/49
2. 梦回乡里，八角飘香——八角与种植文化漫谈/55
3. 乡食有术，调和有方——八角的开发和利用/66

四、八宝米——一颗神赐的“仙谷”，一份天赐的 荣耀/75

1. 那乡那土——八宝米的传说与由来/75
2. 从八宝米看壮族稻作文化/85
3. 从稻作文化看壮族民俗文化/96

参考文献/121

后 记/124



一、神奇的壮乡苗岭

在祖国的西南边陲，有一片古老而神奇的土地，它就是位于云南省东南部的文山壮族苗族自治州，那里生活着汉族、壮族、苗族、彝族、瑶族、布依族、仫佬族等 11 个民族，这些兄弟民族和谐相处，世世代代繁衍生息，谱写着边民文化的质朴史诗。从昆明到文山，再从文山市区到壮苗乡寨，要走过蜿蜒的 323 国道，现在大部分已经是高速公路了，时间和路程省下了不少，但是那些野拙的沃野却只能在公路两旁掠过，只有当你的车轮驶入大山之中两旁长满灌木的老公路，穿越云遮雾罩的山林时，你才可能亲眼看到民族村寨特有的青山绿水和炊烟袅袅，才能闻到边疆村民的乡食村味和果稻飘香，才能体会到一种农野的感召，一种永久的向往，一种释放忙碌的仪式，最终沉淀出一种发自民族心底的彩色梦幻。



1. 悠远史话系乡情

文山是一片有着悠久历史的边区地域。从旧石器时代开始，生活在这片土地上的人们就没有停止过探索和创造的脚步。从景物到民俗，从人文到物产，这里的一切无不向世人展示着山区农耕文化的独特魅力和绚烂。我们的眼球在被现代社会的行色匆匆所吸引的时候，是否还会珍视这样一片没有被太多先进文明浸染过的土地呢？

书中我们会一再提到“句町”，这是一个古国名，是公元前 221 年由九个部族组成的国家，政治、经济、文化得到过空前发展。作为有“壮乡”之称的广南和富宁，既是壮族世代的聚居区，又代表着物化了的句町国历史与流动着的民族风情的和谐统一。世代居住在这里的人们及他们所创造的舒缓而平静的生活方式和深厚的历史文化，共同铸就了这个滇东南永生不灭的灵魂之地。如果你用历史的眼光去考察它，历史隧道中那幽幽的焰光会点亮你思维的世界，透过历史的烟云，走进边区风情浓郁的古城，驱使你追寻着生存了五百多年的句



町国的踪影，找寻着古国昔日的荣耀和沧桑。句町文化俨然已经成为中华民族历史的珍贵遗产，尤其是句町文明中传承下来的稻作农业，孕育着一代又一代壮乡人民。他们珍惜自然，热爱生活，这些可贵的情趣和意识在各民族间的友好往来和东南亚各国的睦邻友好关系中始终发挥着巨大的积极作用。

不仅如此，作为新时代壮族、苗族传承并繁衍生息的栖息地之一的文山，还拥有无数秀美的山水乡村，它们大部分依然保持着优美的自然风光和丰富的人文资源，同时在充满生命力的环境生态中还留存着古迹古乐、摩教鸡卜、民族节日、干栏式建筑、壮族服饰和传统技艺等壮族文化精华。这些文化神奇而古朴，形成了句町文化、土司文化、铜鼓文化、地母文化的系统元素。壮族生活的地区土地肥沃、山清水秀、四季花果飘香、环境优美、物产丰富。古朴的民俗文化及秀美的景物，不仅独特，而且互相依托，连贯成为一个完整的体系，具有极大的开发价值。

壮族是文山州人口最多的少数民族，几十户、几百户聚族而居，居住地多依山傍水。最显壮家民族民间文化的当属盛产鱼虾的普者黑和被誉为中国“最后的世外



桃源”的坝美。坝美附近有个名为八宝的小村庄，这是一个与坝美习俗别无二致的宝地。就景致的知名度而言，八宝似乎不足以让外人所知。然而，正如它的名字一样，它的存在让世人不得不感慨于它的珍贵、它的特别以及它的风情与幽丽。生活在这里的壮族人家日出而作，日落而息，过着自给自足的生活。春天，桃花掩映绿水，金灿灿的油菜花摇曳着春风，孩子们在河里洗澡嬉戏。农闲时，人们喜欢在村子里最大的榕树下面编唱那些稻米飘香的故事，因为在榕树旁那块不算太广阔的水田里，壮族人民培植出一田无法复制的珍稀香稻——八宝米。

米是壮族的主食，壮家人尤其喜爱糯食。逢年过节、招待亲友要以糯米加工成各种特殊的食品。如粽粑，五香馥郁，别有风味；花糯米饭，色彩鲜艳，馨香四溢；扁米，碧绿通透，鲜滑柔润。这些糯食在春节、六月节等节日里都是必不可少的。各家各户酒肉饭菜备办就绪之后，还要在门前摆上竹榻祭献、祈祝祷，第二天还要将自己所染的五色饭背到娘家拜年。可以说，对稻米的膜拜和依附，壮家村寨是当之无愧的米魂之所。

文山州苗族自称“蒙”，境内有7个支系。苗族是



一个能歌善舞的民族，唱情歌、祝酒歌，跳弦舞、竹竿舞。花山节可以说是苗族隆重的节日之一，这天，青年男女都穿上盛装，在指定的地点对唱山歌、上刀山、斗牛，共庆吉祥之日。花山节上最引人眼球的是苗家女子的裙装，真是精工细作，千姿百态。苗族比较完整地保留了自己的传统服饰，主要分为白苗类、花苗类、偏苗类。白苗自称“蒙豆”，服饰特点是突出白色，简洁利索、清新素雅；花苗包括“蒙施”、“蒙爪”、“蒙北”、“蒙巴”，他们的服饰特点是大红大绿，鲜艳夺目，做工精细，刺绣、蜡染等工艺在服饰上淋漓尽致地展现出来。偏苗自称“蒙沙”，他们的服装色泽较深，简朴端庄，适合于山区农家劳动和生产。

勤劳的苗族自古喜住山林之间，那么为何药材三七也乐于生长在这滇岭之上呢？有一首歌这样唱道：“天蓝蓝，花艳艳，水清清哟……我们唱金灿灿秋天的稻香，我们唱红火火今天的好日子，我们唱亮堂堂明天的希望。”优美的旋律唱出了三七之乡——文山这块神奇红土地的灵透舒适。都说山清水秀人更美，更何况这里有着朴峻的山，有着清亮的水，风姿柔美的壮苗民族便是生活在属于亚热带高原季风气候的灵物。他们把自己



的勤劳和智慧与益于栽种三七的自然条件完美结合，使这株药用植物安家在这片四季如春、情漫山岭的热土上。所以，苗家古人便把三七视为一株天赐的神草潜心栽种，世代传承下来。

很多时候，乡村的历史文化、民风民俗不是印在纸上，而是飘散在泥土里，滋长在土生土长的文山人情感深处。也许，熙攘的农市几度沉没，几度浮现，草筐、草篓、木犁、古朴的食物加工方式已随时代的推移渐行渐远，但寒来暑往，岁月骀骀，其中的习俗风尚却延续了下来，撩人思情，触人向往。此时，能够借助文山三大特产描摹乡野土食之事，甚是幸事。

云南是中国少数民族分布最多的省份，民族风情丰富多彩，山川秀丽，土特产丰富，吸引着千千万万国内外旅游者和开发者。而各地区由于历史、地理和气候的差异，形成各自生态特征下的农产、药食、民俗特征。尤其是丰富的民间饮食实践，还有展示着多种民族风情的节日以及各类土特产展销的经济活动，近几年来形成了古朴且富含生机的人文景观。这些景观有着生命的内涵，得以生生不息地传承下来。我们有理由相信苗岭壮乡的子民们，也会使这一片洒满智慧和汗水的土地更具



有永恒的生命力，更独具南国边区无华的神韵。

2. 农耕村野说“三宝”

群山连绵，田野纵横，长于斯生于斯的农家特色产品，可谓应有尽有。其中，三七、八角、八宝米堪称特产中的“三宝”。“三宝”以自己独有的生长姿态和乡野运作方式使苗岭壮乡农耕文明成为一份特别的景观。

对于文山的民族经济发展来讲，以“三宝”为根基的产业链正在熠熠生辉，如小吃风俗、文学艺术作品、科学论著、文化交流、外交、旅游、民间聚会等等，如一朵朵永恒之花常开不败。尤其是由地方特产发展起来的食疗产业，更是饮食文化中的重要组成部分。以往落后闭塞的产业作坊式发展模式，现在已经发展成为涉及生产部门和传播部门，包括交际学、保健学等多领域的开放式产业模式了。文化的多样性对人类发展而言就像生物多样性对维持生态平衡那样必不可少。文化的自我认识、相互理解、相互宽容成为文化多样性的核心价值观念。传承和创造已经成为人类社会生存、发展的基石和智慧的源泉。文化多样性是文山特色产业的发展



必然。

近几十年来，由于文山州农业经济的节节推进，覆盖全州的三七产业已成为一条重要的经济链。正在开辟的三七新路，正是农业经济发展的星星之火，必将成为文山州农业经济的主力军。而且三七开发潜力很大，药用功效内涵又丰富，目前已经成为云南白药的重要生产原料。富宁县与广西相邻，是八角的主产地，其八角产业作为我国发展特色经济的重要组成部分，随着纵深开发推动了科技兴农的步伐。加之得到了当地县委、县政府的高度重视和支持，政府领导人民及时抓住机遇，提出了实效机制的战略目标，并采取多种政策措施，切实推动了特色产业的跨越式发展。广南的八宝米因颗粒晶莹，口感软韧香滑，富含铜、铁、锌等元素，在米市中也已经崭露头角，备受青睐。经过全州人民的艰苦努力，如今文山州特色产业发展已粗具规模，呈现出蓬勃发展的生机，朝着“做大做强”的目标迈进，对地方经济和社会发展的贡献也越来越大。这是文山各民族在新的历史时期创造财富的重要源泉。

关于三七。所谓“壮族占水头，苗族占山头”，居住在文山的少数民族自古就与大自然相融合，无论在山



间林箐，还是在水洼溪旁，都可以发掘大自然赐予的美食，如春叶、夏花、秋果、冬根、鲜菌、竹笋等等，每一种食物自然调配，互为作料，鱼虾肉食，调和有方。这里气候温润，雨水充沛，尤其盛产“南国人参”——三七。我国古代有“神农尝百草”的传说，表明中华民族寻找药用植物已有六千年以上的历史。第一部药典是汉代的《神农本草经》，其中就记载了三七的珍贵价值。云南作为天然药物王国凝聚了前人千年治病验药的丰富成果。

关于八角。从考古人员发掘出土的一些动植物遗迹、炊具及青铜器上的图像来看，句町国居民的食物种类较多。山民们狩猎食肉，为了祛腥消食，发展了香料和制酸工艺。壮族家家户户都会做香料、酸汤，喜吃辣椒，其中八角就是不可或缺的原料之一。壮族先民在进行自然采摘野果的传统生产过程中，积累了大量的味觉记录。壮乡的八角树原本零星种植于山间峡谷、村边、塘畔，前园后院，顺手摘来，适时加工，一年四季皆有可用。后来因为积累了丰富的技术经验，果实质量好，逐渐有了盛名。富宁乡民们凭借辛勤的劳作打造了新时代的“八角之乡”，八角树化零为整，葱绿成林，四时