

红河县民族文化丛书

# 民族 饮食

红河县民族宗教事务局 编著



云南出版集团公司  
云南人民出版社

红河县民族文化丛书

# 民族 饮食

红河县民族宗教事务局 编著

云南出版集团公司  
云南人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

民族饮食 / 红河县民族宗教事务局编著. -- 昆明 :

云南人民出版社, 2012.11

(红河县民族文化丛书)

ISBN 978-7-222-10165-4

I. ①民… II. ①红… III. ①少数民族—饮食—文化—介绍—红河县 IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 173831 号

责任编辑: 周颖

装帧设计: 靳春雷

责任印制: 段金华

书 名 民族饮食  
作 者 红河县民族宗教事务局 编著  
出 版 云南出版集团公司 云南人民出版社  
发 行 云南人民出版社  
社 址 昆明市环城西路 609 号  
邮 编 650034  
网 址 www.ynpph.com.cn  
E-mail rmszbs@public.km.yn.cn  
开 本 889×1194 1/32  
印 张 3  
字 数 70 千  
版 次 2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷  
排 版 昆明光瑞制版公司  
印 刷 昆明卓林包装印刷有限公司  
书 号 ISBN 978-7-222-10165-4  
定 价 175.00 元 (全套)

《红河县民族文化丛书》编委会

顾    问：朱家伟 黄德亮  
主    任：潘建新  
副  主  任：李福珍  
主    编：钱  坤  
执  行  主  编：李鲁斗  
文  图  统  稿：李  信  忠  
撰  稿  ·  摄  影：李  盛  文  邵  泽  祖  李  信  忠  
                  王  桥  银  郭  志  琼  李  伯  成  
                  杨  增  辉

# 总序

中共红河县委书记



越是民族的，越是世界的。民族文化是民族精神的真实写照，是其所创造的物质财富和精神财富的结晶。民族文化往往历经几千年，经过数十代人的生活磨练、时间见证提炼而成，它为人提供了丰富的精神营养和优秀的文化艺术。保护民族文化，就是保护我们的精神家园。

红河县有哈尼、彝、傣、瑶、汉等五个世居民族，全县总人口为296480人，少数民族人口283465人，

占总人口的 95.61%。在漫长的历史长河中，各民族在这块广袤热土上辛勤耕耘，用勤劳的双手和超凡的智慧建设美好家园，创造了异彩纷呈的独特民族文化。

红河县自古就是多民族聚居的地方。元代前，哈尼族、傣族的先民就在这块土地上农耕劳作，繁衍生息，明、清时期，彝族、汉族和瑶族相继迁入。自元朝以来，哈尼、傣、彝、汉和瑶等民族逐渐形成世居红河山区的主要民族。由于哀牢山特殊的人文地理环境，各个历史时期的民族文化在本区域内得到了充分交流融合，出现了不同类型的农耕经济文化和多种宗教文化。随着社会历史的变迁，因文化标准、文化特征、文化结构的不同，各民族文化在不同的历史时期相互摩擦、碰撞和冲突，最终通过文化整合，形成了滇南独特的民族风格、地域特色和民族文化，从而奠定了红河县民族文化多元化、多样性的格局，丰富和发展了红河流域的文化宝库。

红河县丰富的文化资源、独特的地理风貌和多彩的民俗风情，是一笔宝贵的精神财富，是红河县历史文化的重要品牌。如何更好地使这一文化瑰宝为时代服务，是时代赋予我们的一项神圣使命。深入挖掘和整理民族文化，进而为改革开放和地方经济建设提供强大的精神动力和智力支持，对于丰富红河流域文化的内涵和外延，提高地区文化的影响力和辐射力，提升地方的知名度和吸引力，促进地区经济社会的全面协调发展具有重要的现实意义和深远的历史意义。鉴于此，县委、县政府在

继承前人研究成果的基础上，对红河县文化资源进行一次全面的搜集和整理，编纂这套《红河县民族文化丛书》（以下简称《丛书》）。

《丛书》为通俗读本，区别于科研资料、地方志等体裁，共分五辑，即《民族民居》、《民族风情》、《民族饮食》、《民族服饰》、《民族旅游》，是一套具有地方民族特色和时代特征的文化书籍。全书涵盖本区域内自然地理、民居建筑、文物古迹、历史更迭、传统服饰、民间艺术、宗教信仰、饮食习俗、风情旅游等内容，以生动活泼、通俗易懂的文字和朴实的语言予以诠释，展现红河流域自古以来形成的丰富多彩、绚丽多姿、神奇古朴、独具特色的文化风貌，展示少数民族文化的博大精深，再现深蕴着人文智慧与民族情感的红河县地方历史文化，为人们提供一幅幅进一步了解和认知红河县少数民族的画卷。

《丛书》经多方努力，得到有关领导的大力支持和文化工作者的积极参与，幸得有成，由云南人民出版社出版，填补了专门整理红河县民族历史文化的空白，可谓别具一格，值得庆贺。全书约 12 万字，配图近 600 多幅，比较全面地反映了红河县各民族支系的历史变迁和社会生活。纵观全套《丛书》，具有三个特点。

一是审美性。《丛书》内容丰富，资料翔实，分量厚重，文风朴实，图文并茂，编排精美，雅俗共赏，通俗易懂。它们既独立成书，从某一个方面完整地推介少数民族优秀传统文化，又相互联系，形象地构织了江外文化风景线。因此，

它又是红河县的精彩名片。

二是丰富性。红河县地域文化渊源久远，千里不同风，百里不同俗，各地均有自己的文化特色。《丛书》别出心裁地记述了各地“吃（饮食）穿（服饰）住（民居）行（旅游）游（景区）乐（歌舞）购（特产）”等等田野风物，记录了各种形形色色的生态文化，可谓包罗万象，让读者在一种饱满的境界中，领略红河县少数民族文化的独特魅力。

三是归属感。《丛书》为满足现代人的阅读和研究之需，注重挖掘，科学定位，规范分类，对红河县民族文化“矿产”进行鲜明的归属。其中民族饮食、服饰、建筑等大部分篇章，是前人未曾书写过的，首次浓墨重彩地向外界展示“华侨之乡、歌舞之乡、棕榈之乡、梯田之乡”的韵味。因此，它带着历史的厚重和今天的绚丽，宽领域地摆设了一次历史性的文化盛宴。

文化是历史文明的积淀。民族文化之生命力在于繁衍不绝、生生不息地传承和开拓，文化长河之内的生机在于奔腾不息、永不终止地流淌与前进。红河县民族文化历经朝代更替而经久不衰，在于世代代不息地继承和传播。在继承优秀传统文化的同时，又正是由于一代又一代人的辛勤探索与不断创新，才使边地文化日益根深叶茂，绚丽多姿。

面对这么丰厚的文化遗产，我们有理由为此感到骄傲和自豪。《丛书》的出版，为研究少数民族文化提供了新的学术生长点，沾溉学林，意义深远。



# 民族 饮食

## 目录

综 述 .....	1
一、各民族主副食特点 .....	3
二、多姿多彩的酒文化 .....	6
三、历史悠久的哈尼茶文化 .....	8
第一节 主食品 .....	11
红米饭 .....	11
生蒸饭 .....	12
苞谷饭 .....	13
第二节 副食品 .....	14
染黄饭 .....	14
竹筒饭 .....	14
紫米饭 .....	15
鸡肉稀饭 .....	16
糯米粑粑 .....	17
玉米粑粑 .....	18
荞粑粑 .....	18
茅使花粑粑 .....	19
白叶粑粑 .....	20
粽 子 .....	21
米 糕 .....	21
第三节 特色美食 .....	23
哈尼族鸡肉蘸水 .....	23
烂烩牛肉 .....	24
稻田鱼 .....	25

火烧鳝鱼	26
烤乳猪	26
酸笋螺蛳	27
泥鳅钻豆腐	28
哈尼族蘑芋	29
小洋芋	30
山 药	31
白 旺	32
苦 笋	32
臭 笋	33
香蕉花	34
迤萨凉卷粉	35
烧豆腐	36
<b>第四节 佐 料</b>	<b>37</b>
哈尼豆豉	37
香 柳	38
大芫荽	39
小韭菜	39
香 椿	39
青辣椒	40
哈尼族蘸水	40
<b>第五节 山间野菜</b>	<b>42</b>
俏销的野菜	42
山花肴	44

# 民族 饮食

## 目录

柴 花	45
酸角叶	46
蕨 菜	46
皂 荚 叶	47
碧 色 菜	48
鸡 枞	49
<b>第六节 昆虫宴</b>	<b>50</b>
昆 虫	50
竹 蛆	51
蚂 蚱	52
蜂 蛹	53
荔枝虫	54
知 了	55
<b>第七节 名特产品</b>	<b>56</b>
黄牛干巴	56
那刀辣	57
野生香菌	59
松 茸	59
木 耳	61
白 生	61
宝华嘎他蛋	62
哈尼族“焖锅酒”	64
葛 根	65
迤萨麻脆	66

迤萨米花	67
苏罗茶	68
<b>第八节 特色果品</b>	<b>69</b>
红河小芒果	69
三年芒果	71
荔 枝	72
菠萝蜜	73
香 蕉	74
酸 角	74
本地小樱桃	75
大酸桃	75
大泡梨	76
木 瓜	77
缅石榴	77
<b>第九节 饮食礼仪和禁忌</b>	<b>79</b>
哈尼族饮食礼仪和禁忌	79
彝族饮食礼仪和禁忌	80
傣族饮食礼仪和禁忌	81
瑶族饮食礼仪和禁忌	81
汉族饮食礼仪和禁忌	82
<b>后记</b>	<b>83</b>



## 综 述

一方山水养育一方的人，一方厚土积淀一方美食。哈尼梯田是各民族持续农耕和获取食物的厚土和美丽家园。在红河县这块神奇、富饶的南疆沃土中，生息着哈尼、彝族、傣族、瑶族、汉族五个世居民族。各个民族有自己独特的历史渊源，他们长期栖息在不同的区域，有不同的耕作节令，不同的劳作和饮食习惯。各个民族由于生产条件、物产品种、生活方式、宗教信仰、生存环境的自然差异，必然衍生出对同一谷物、肉类、菜蔬、瓜果、野菜等用不同的烹制方法加入不同的配料，做出不同的食品，而这些食品又有不同的色、香、味，不同的营养成分。这就是大自然赐给人们的民族美食。

民族美食，美在哪里，贵为何因。

其一，家养禽畜一般只喂农户自产的稻谷、杂粮、菜

叶，生长较慢，成熟期长，因此肉质结实，氨基酸含量高，营养多元，食味远胜人工饲料喂养的禽畜。

其二，各种菜蔬长在房前屋后，田边地角，雨露滋润，自然生长。主人施以牛粪、猪粪、草木灰等有机肥。这种菜蔬比之人工大棚和施农药化肥生长的菜其内质要好得多，该甜的甜得正，该香的香得纯。

其三，长于大山深处的各种野生菜肴，不论是动物类、植物类、蕨科类、野菌类、草苔类、水族类，品种多样，五花八门，他们都是当地山民经过若干年食用证明可以上桌的山珍野味。这些野食只有在特定的自然环境内才能生成，才能采摘到，是真正意义上的原生态绿色食品。

其四，烹制方法及佐料调配的独特性。同一菜肴的烹制，城乡有别，民族有别，区域有别，味道自然有别。用木甑子蒸的饭比电饭锅煮的好吃；用铁锅炒的菜比用电磁锅炒的香；用木炭火烘烧的肉食比用煤焦炭烘烧的香得多；用土锅熬煮的比用金属锅味纯。烹制中配上地方所产的各种香辣佐料，使民族食品更具地方特色。

红河的百河十冲，千村万寨，是各族儿女的绿色家园，是生态美食的人间天堂。



## 一、各民族主副食特点

哈尼族以大米和玉米为主食，逢年过节喜做糯米粑粑。居住在阿扎河、石头寨、甲寅、架车、洛恩、宝华、垭玛、三村一带哈尼族地区，盛产白米，同时兼种传统的红米、紫米和糯米，红米虽然是糙米，但富于营养；糯米味香柔软，用糯米舂粑粑、染黄饭，是节庆日所必备的佳品。哈尼族群众善腌咸



菜、酸辣子、酸笋、酸菜，常年必备。凡宰杀家畜，喜食用生血拌杂菜，谓之“白旺”。哈尼族家家必备“豆豉”，“豆豉”是哈尼群众的味精，闻起来臭，吃起来香，独具风味。辣椒也是哈尼群众餐桌上不可缺少的调味品，吃饭时每家都有一碗小米辣蘸水放在桌上。哈尼男子喜欢抽烟喝酒，



酒是50度左右的白酒，以垵玛、三村、架车乡“烟锅酒”出名。哈尼人热情好客，凡有宾客，好酒、好肉相待，必有鸡、鸭、鱼、腊肉、干黄鳝、腌蛋等美食。

彝族以大米、玉米为主食。每到夏末降雨之后，每家都种植青菜，初冬收割后用罐腌制，一年四季食用。彝族群众喜欢做豆腐，种豇豆、豌豆等，来客时喜用鸡、鸭、鹅招待客人。彝族群众还喜食柴花等制作的“柴花凉拌菜”等，男人喜饮高粱酒，以大羊街乡红土坡梁子、车古乡彝族大寨的

高粱酒、麦子酒、谷子酒闻名红河。居住在迤萨梁子一线的彝族仆拉人喜酒成性，牛干巴、鱼干巴是每户必备的下酒菜。

汉族主要集中在迤萨镇、浪堤、乐育等乡。饮食受哈尼族、彝族的影响，综合各民族的食品特色，互为兼容，更为丰富多样，特色鲜明。汉族举办红白喜事，



逢年过节，喜欢大操大办，宴席从原来的“八碗”增至“十碗”、“十二碗”、甚至“十六碗”，荤素搭配，宴席丰盛。汉族副食以米花、麻脆最具特色。

傣族以大米为主食，爱吃糯米。喜食凉菜，酸菜，善饮酒。吃糯米饭时，喜欢用手捏成饭团而食。风味食品主要有酸笋、酸鱼、青苔等。

瑶族以稻谷为主食，玉米次之，副食主要有野山药、木耳、山菌、芋头等。肉食以猪、鸡为主。逢年过节，有吃糯米粽子、染黄饭的习俗。

