

● 西双版纳——勐巴拉娜西民族文化丛书

饮食文化

本册编著 黄天云



丛书主编 黄妙村

YINSHI WENHUA

云南教育出版社

西双版纳——勐巴拉娜西民族文化丛书

饮食文化

YINSHI WENHUA

丛书主编 黄映玲

本册编著 黄天云

云南教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

饮食文化 / 黄天云编著. —昆明: 云南教育出版社, 2006.1
(西双版纳—勐巴拉娜西民族文化丛书)

ISBN 7-5415-2808-0

I. 饮... II. 黄... III. 饮食—文化—西双版纳傣族自治州
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 147002 号

西双版纳—勐巴拉娜西民族文化丛书

饮食文化

丛书主编: 黄映玲

本册编著: 黄天云

责任编辑: 袁官民

整体设计: 陈柳程杰

出版发行: 云南教育出版社(昆明市环城西路 609 号)

制 版: 南京水晶山制版有限公司

印 装: 昆明(雅昌)富新春彩色印务有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 4

字 数: 68 000

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5415-2808-0

本册定价: 19.00 元(全套 14 册定价: 260.00 元)

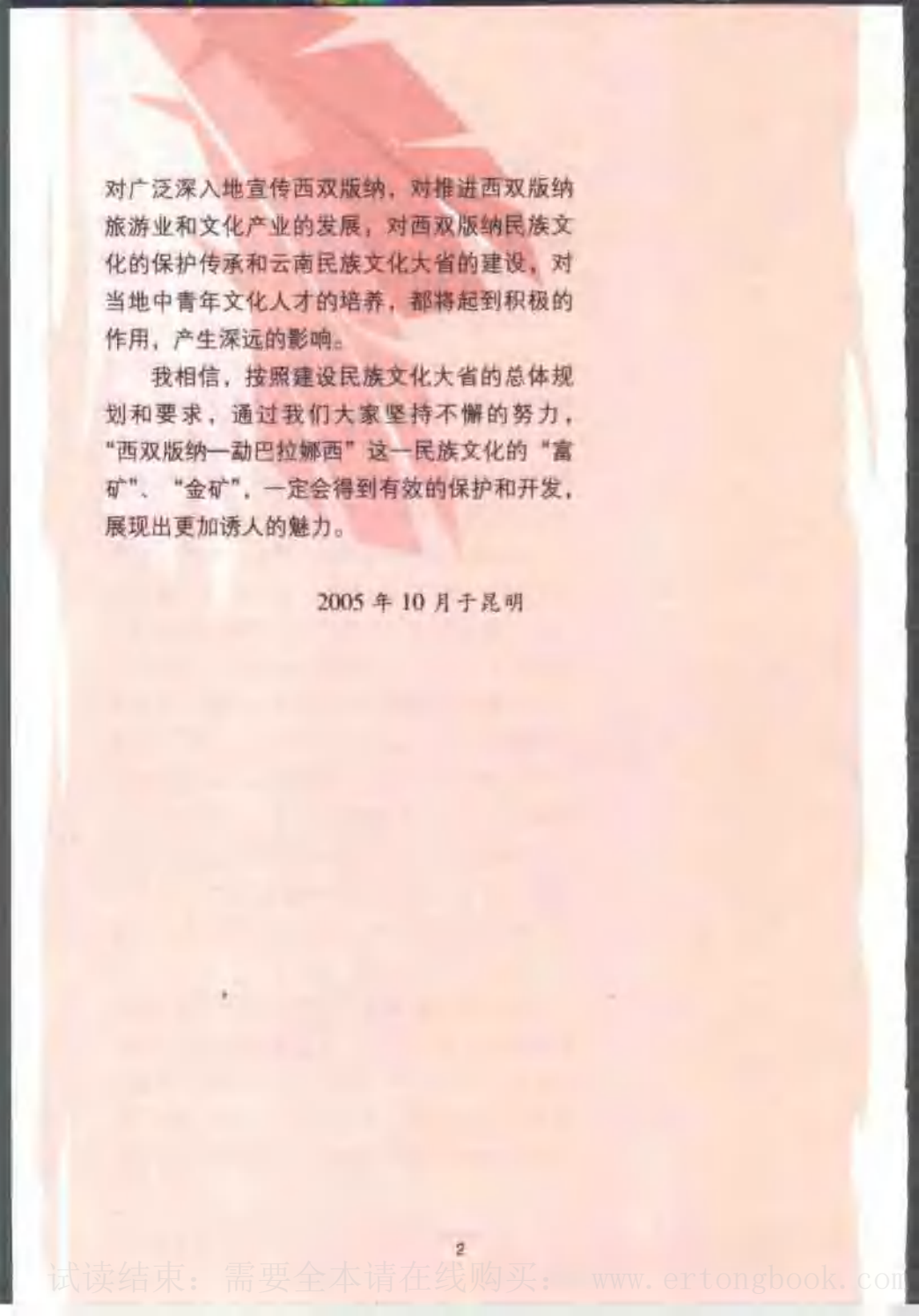
总 序

姜友琼

“西双版纳—勐巴拉娜西”，不少人为之倾倒，不少人为她高歌。她是地球留给人类最为珍贵的一片生态绿洲，是云南民族文化的“富矿”和“金矿”，有着极其独特、丰富的民族文化与民族风情。但是，我们过去对西双版纳民族文化的挖掘、整理、弘扬与开发，是不够的。

令人欣喜的是，在云南建设民族文化大省背景下，西双版纳傣族自治州认真总结自己的历史经验，越来越重视对民族文化的发掘、提升和宣传，做了大量卓有成效的工作。由中共西双版纳傣族自治州州委宣传部组织编写的“西双版纳—勐巴拉娜西民族文化丛书”，就是一项重要的基础性与开创性工作。勐巴拉娜西，即神奇美丽、快乐和谐的地方，给西双版纳注入了新的文化内涵。这一品牌的提出和打造，丰富和提升了西双版纳传统品牌的形象与价值，使西双版纳这片南中国绿海更具有文化力、生命力与吸引力。

该丛书立意高远，视觉独特，观点新颖，内容全面，重点突出，文笔自然，图文互动，具有较强的可读性、针对性和资料性。全套丛书共分14个分册，全面、系统、深入地挖掘、整理了西双版纳的民族文化。丛书的出版发行，



对广泛深入地宣传西双版纳，对推进西双版纳旅游业和文化产业的发展，对西双版纳民族文化的保护传承和云南民族文化大省的建设，对当地中青年文化人才的培养，都将起到积极的作用，产生深远的影响。

我相信，按照建设民族文化大省的总体规划和要求，通过我们大家坚持不懈的努力，“西双版纳—勐巴拉娜西”这一民族文化的“富矿”、“金矿”，一定会得到有效的保护和开发，展现出更加诱人的魅力。

2005年10月于昆明

主编寄语

文化是一个民族的灵魂，文化是一个地区的标识。发掘、整理、弘扬民族文化，是宣传部门的重要职责。对此，我们既然认识到了，便要付诸行动。

西双版纳被誉为“勐巴拉娜西”，是一个神奇美丽的地方，一个快乐和谐的地方，一个梦想成真的地方。她有着地球北回归线附近惟一保存完好的珍稀罕见的热带雨林，有着独特优越的地理区位，更有着丰富多彩的民族文化。为此，我们在对西双版纳文化资源进行深入调研的基础上，组织编写了这套“西双版纳—勐巴拉娜西民族文化丛书”。

这套丛书旨在通过介绍西双版纳的民族文化资源，为西双版纳这一品牌注入丰富的文化内涵和人文精神，推进文化产业与旅游业的发展，同时，在文化建设实践中逐步培养起一批自己的中青年文化人。

丛书分 14 个分册，由西双版纳傣族自治州 20 余位老、中、青作者担任编撰工作，还约请云南教育出版社的 10 多位骨干编辑担任责任编辑。在调研与编写、出版过程中，我们召开了一次又一次专家及编辑、作者座谈会、讨论会，从拟定提纲、写作编撰到编辑出版，历时

一年多，各位顾问、编委、作者、编辑以及其他许多人为此付出了劳动、智慧和心血。

我们尽了心尽了力。然而，由于受诸多条件的限制，现在呈献在大家面前的丛书，肯定还有不尽如人意的地方，惟请读者赐教并予以谅解。能够聊以自慰的是：对必须做的事，做总比不做强，而我们是努力地做了。

黄映玲

2005年8月

目 录

总序	晏友琼 1
主编寄语	黄映玲 3
引言 美味佳肴撩人醉	1
精彩纷呈的饮食特征	6
美丽动人的饮食传说	19
糯食类食品传说	19
一、风味独特的香竹糯米饭	20
二、甜蜜的菠萝饭	22
竹品类佳肴传说	24
一、绿色环保的甜笋	24
二、傣家人喜爱的酸笋	26
野菜类菜系传说	27
一、幼嫩尖叶类野菜	27
二、茎、根类野菜	28
三、野果类菜系	31
鲜花类菜肴传说	35
一、健美减肥的野芭蕉花	35
二、治疗腹泻的百花	36
三、医治哮喘的鸡蛋花	37
四、染色原料蜜蒙花	39
昆虫类佳肴传说	41
一、营养食品竹虫	41

二、珍稀佳肴蚁卵和飞蚂蚁	43
珍奇类食品传说	45
一、刺生	45
二、白旺	47
三、喃咪	48
四、油炸牛皮	51
五、春菜	53
烧烤类菜系传说	55
一、古老的“寄”	56
二、简单的“并”	57
三、独特的“并窝”	59
四、稀奇的“摩”和“并鸡”	60
蒸煮类菜肴传说	61
一、绿叶包蒸食品	62
二、特色食品酸笋煮干巴	64
千滋百味的少数民族食谱	66
主食类食谱	66
一、不粘手的“手抓饭”	66
二、鸡肉米粥	67
三、“毫崩”	67
四、“毫糯索”	68
五、“毫栋”	68
六、瑶族粽子	69
烧烤类菜谱	70
一、香茅草烤鸡	70
二、香茅草烤鱼	71
三、包烧猪眼睛	72
四、包烧猪脑	72

五、烧烤牛肉丝	73
包蒸类食谱	73
一、蕉叶包蒸猪肉	73
二、蕉叶包蒸牛肉	74
三、蕉叶包蒸鱼卵	74
四、蕉叶包蒸鲜鱼	75
煎炸类菜谱	76
一、油炸青苕	76
二、油炸蜂蛹	78
三、精制巧烹蝉肴	79
四、油炸五香芭蕉花	81
五、臭菜煎蛋	81
煮炒类菜谱	82
一、竹筒煮鸡汤	82
二、石烹鲜鱼汤	83
三、野菜汤	83
四、酸蚂蚁蛋汤	84
五、蟹肉煮圆子	84
六、椰仁煮鸡	85
七、酸笋煮鸡	86
八、煮苦笋	86
九、炒黄笋	87
十、炒野生菌	88
腌菜类菜谱	90
一、腌酸鱼	90
二、腌牛脚筋	90
生机勃勃的饮食文化市场	92
历史沿革	92

面临挑战	94
一、曼景兰傣味一条街由兴至衰	94
二、“天下第一烧烤村”的昙花一现	97
市场开拓	98
一、等待走出大山的基诺族饮食文化	99
二、走向都市的哈尼族饮食风味“咚巴叉”	102
三、傣味飘香在春城	105
四、傣味飘香在京城	108
五、傣味飘香在上海	111
消费构成	112
一、十元消费	113
二、百元消费	114
三、千元消费	115
主要参考文献	117
后记	118

引言

美味佳肴撩人醉

“国以民为本，民以食为天。”饮食，是人类生存的第一需要。其他动物要生存，也必须饮食，但它们只能靠自己的锐牙利爪，从自然界获取现成的食物。因此，除人以外，其他动物只有本能的饮食习惯，而无饮食文化。人类依靠发达的大脑和灵活的双手，发明、制造工具，依靠工具获取自然界的食物，并能根据自身的需求有意识地耕种食物，加工食品、制作烹饪器具等。这样一来，人类就在饮食原料的获取、加工以及进食方面与其他动物产生了根本的区别：人通过劳动，对食物进行有意识的生产、运输、消费，并建立起与之相适应的饮食方式、饮食制度，形成了一定的饮食传统、饮食风格、饮食习俗、饮食礼仪等，从而形成了饮食文化。

西双版纳地处云南省的南端，位于北纬 $21^{\circ}10'$ ~ $22^{\circ}40'$ ，东经 $99^{\circ}50'$ ~ $101^{\circ}50'$ 的范围

内，总面积达 19 700 平方千米。在这片神奇而富饶的土地上，现在养育着 87 万人口，居住着傣族、汉族、哈尼族、拉祜族、布朗族、彝族、基诺族、瑶族、壮族、回族、苗族、景颇族、佤族等 13 个世居民族，他们在漫漫的历史长河中，创造了丰富多彩、璀璨耀眼的饮食文化。这些饮食文化成为中华民族饮食文化中一朵艳丽奇葩，吸引了无数美食爱好者去探寻、追逐。

被世人誉为“动物王国”“植物王国”的西双版纳，给当地浓郁的民族饮食文化提供了取之不尽、用之不竭的原料。在西双版纳傣族自治州民族构成中，傣族人数所占的比例最大。因而本书主要以傣族为例，用图文并茂的方式，介绍西双版纳的饮食文化特征，发掘这里的饮食文化内涵，追寻其饮食文化历史，展望这片沃土饮食文化的前景。

据传，西双版纳在明朝时就设立了专门从事烹任的寨子“曼炸”、专门从事养鸡的寨子“曼盖”。现在，当您有幸踏上这片神奇的土地时，若只迷恋于那旖旎的热带和亚热带雨林风

光、迷人的少数民族风情，而没有去仔细品味一桌傣家风味的宴席，那一定会感到终身的遗憾。在傣家竹楼的楼上楼下，面带微笑、绰约多姿的傣家少女随时恭候您的光临。一桌丰盛的傣味珍品，层层叠叠，像小山一样展现在游人的面前，恰似“世界美食博览会”。烧、烤、炸、煎、炒、蒸、煮、凉拌样样俱全，鸡、鸭、鱼、肉、花、果、蔬菜全在其中，停杯举箸时，会让您眼花缭乱，无从下手。

傣族节日盛宴



西双版纳的傣家美味佳肴，是色、香、味、美的最佳体现，给人酸、甜、苦、辣的极佳享受。傣家餐馆的桌上有鱼肉而不觉荤腥，有鸡鸭而不觉油腻，有冷盘而不觉寒气，有热菜而不觉烫口，有红绿却不见浓烈，真可谓叹为观

止，他家全无，一家独有，表现出傣家人那种诚实而不缺灵巧，忠厚而不缺洒脱，勤奋而不缺睿智的风格。您若是一位营养学家，一定会断言：“这是最理想的高蛋白低脂肪多维生素食品。”您若是一位画家，肯定会称赞：“这是极富现代气息的色彩和线条。”您若是一位民俗学者，一定会产生考据的兴趣：“香茅草系在鱼身上与氏族图腾有什么关系？”您若是一位博采众家的烹饪师，不禁会脱口发誓：“我也要开个傣味餐厅。”您若是一个有素养而又想保持健美的身材的人，那您最好赶快到西双版纳的傣家“上门”吧！

包括傣族在内的西双版纳各族人民，在漫漫的历史长河中，创造了丰富多彩的饮食文化，形成了别具特色的传统美食习俗。哈尼族的鸡肉米粥，让您一见就垂涎三尺；傣家的“毫崩”“毫糯索”“毫栋”等糯米制品，让您目不暇接；瑶族粽子可算得上是世界最大的粽子，一个就能让您一家老小吃个够；香茅草烤鸡、烤鱼、包烧猪眼睛、猪脑，烧烤牛肉丝等，让您在万米之外就能感到香味扑鼻；焦叶包蒸的猪肉、鸡肉、牛肉，以及各种水产品，鲜嫩可口，让

您食而不怨；油炸青苔、蜂蛹、芭蕉花、臭菜煎蛋等，独领饮食风骚；竹筒煮鸡汤、椰仁煮鸡、石烹鲜鱼汤、酸蚂蚁蛋汤、蟹肉煮圆子等，可谓民族饮食的绝唱，一定能千古传承；牯牛、白旺与喃咪（“喃咪”为傣语，即蘸菜），更是绝世无双……所有这些，使得西双版纳的民族饮食文化在祖国大家庭的饮食文化中，独树一帜，引领风骚。

改革开放的春风，给西双版纳注入了蓬勃发展的生机，使这里的食品从家庭走向市场，从农村走进都市，从边疆走进内地。现在，“傣家村大酒店”等傣味饮食企业在北京、上海、西安、武汉、成都、昆明等大城市兴起，并获得巨大成功，让这些都市人足不出城就能领略傣族饮食文化的风骚，体验西双版纳醉人的民族风情。

西双版纳民族饮食文化博大精深，寓食于乐，寓食于美，融美食与民族风情于一体。无论您是一个囊中羞涩的打工者，还是一位腰缠万贯的富翁，请快来西双版纳吧！这里鲜香的傣家美食，浓郁的民族风情，一定会让您留下美好的回味。

精彩纷呈的饮食特征

西双版纳的各族人民创造了各具特色的饮食文化，他们在食品的制作、选料、加工、食用等方面都形成了自己的独特风格。这里以傣族为例，叙述西双版纳的饮食特征。

一是以糯食为主的饮食习惯。

西双版纳傣族自治州的主体民族傣族一直以糯食为主食，这与他们的生产、生活方式和饮食习惯密切相关。首先，傣族人民十分勤劳，经常到远离村寨的野外去劳动，中午回家吃饭既劳累又费时，因而他们大都在野外用餐，而糯米饭便于携带，且香软可口。其次，傣家人不善于用筷子，习惯用手抓饭吃，糯米饭黏性好，能捏成团，适合他们的饮食习惯。再次，西双版纳的傣家人，过去居住在干栏式的草排建筑中，上层低矮，容易起火，因而即使他们中午在家，也不会生火做饭，而糯米饭可冷用。与此同时，方便野外用餐和适宜冷食的食物也应运而生，如酸肉、烧鸡、青苔松、干烤鱼、竹筒饭等。这些食品预先可以在家做好，到了野外不需用锅也不需生火就可以食用。

由于常吃糯食，不易消化，因而有助于消化的酸性