

中国民族(九)

Zhong Guo Min Zu (Jiu)

孙运来 主编 张克 崔博华 副主编

伟大的中华民族

Wei Da De Zhong Hua Min Zu



吉林出版集团 吉林文史出版社

014033483

K28
41
V9

中国民族(九)



孙运来／主编

张克 崔博华／副主编

张琪 满晓燕／编 著



吉林出版集团—吉林文史出版社



北航

C1722064

K28
41
V9

图书在版编目(CIP)数据

中国民族.9 / 孙运来主编.—长春：吉林文史出版社，2013.4

ISBN 978-7-5472-1572-2

I. ①中… II. ①孙… III. ①中华民族—概况
IV. ①K28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071240 号

书 名 中国民族(九)

主 编 孙运来

副 主 编 张 克 崔博华

责任编辑 崔博华

装帧设计 DAS 工作室

出版发行 吉林出版集团 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 720mm×1000mm 1/16

印 张 13

字 数 250 千

版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-1572-2

定 价 26.00 元

序 言

民族的复兴离不开文化的繁荣,文化的繁荣离不开对既有文化传统的继承和普及。该书就是基于对中国文化传统的继承和普及而策划的。我们想通过这套图书把具有悠久历史和灿烂辉煌的中国文化展示出来,让具有初中以上文化水平的读者能够全面深入地了解中国的历史和文化,为我们今天振兴民族文化,创新当代文明树立自信心和责任感。

其实,中国文化与世界其他各民族的文化一样,都是一个庞大而复杂的“综合体”,是一种长期积淀的文明结晶。就像手心和手背一样,我们今天想要的和不想要的都交融在一起。我们想通过这套书,把那些文化中的闪光点凸现出来,为今天的社会主义精神文明建设提供有价值的营养。做好对传统文化的扬弃是每一个发展中的民族首先要正视的一个课题,我们希望这套文库能在这方面有所作为。

在这套以知识点为话题的图书中,我们力争做到图文并茂,介绍全面,语言通俗,雅俗共赏。让它可读、可赏、可藏、可赠。吉林文史出版社做书的准则是“使人崇高,使人聪明”,这也是我们做这套书所遵循的。做得不足之处,也请读者批评指正。

编 者

2014年2月

目 录



一、怒 族	/ 1
二、乌孜别克族	/ 47
三、俄罗斯族	/ 83
四、鄂温克族	/ 119
五、德昂族	/ 161



怒族

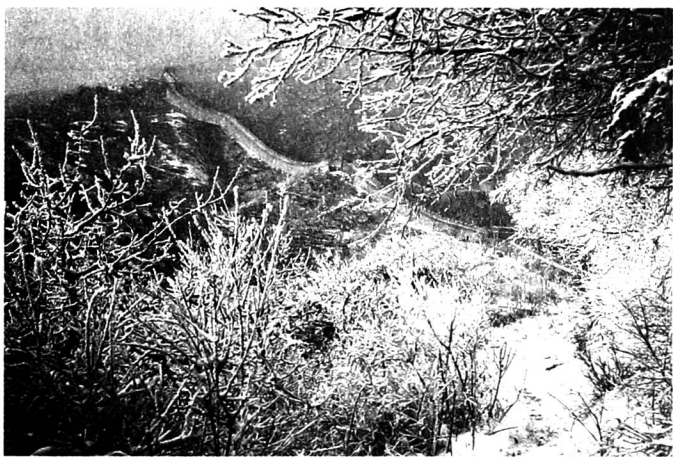
怒族自称“怒苏”、“阿怒”和“阿龙”，意思是峭壁千仞、雪峰连绵、河谷低陷的怒江峡谷的主人。怒族经济以农业为主，狩猎、采集为辅。怒族人民在长期的生产和生活实践中，创造了绚丽多彩的文化艺术。他们世代居住在大峡谷，千百年来，勤劳勇敢的怒族人民始终都未停止与大自然的搏斗和抗争，用他们的智慧和双手不断改变着历史，谱写着时代的新篇章。



一、与江同名的勇敢民族

怒江发源于西藏唐古拉山，奔腾于高黎贡山和碧罗雪山之间。两岸山岭海拔均在 3000 米以上，最高点为 1400 米，最低为 760 米，因它落差大，水急滩高，有“一滩接一滩，一滩高十丈”的说法，十分壮观。

怒江两岸多危崖，山势陡峭，形成了一条山高、谷深、奇峰秀岭的巨大峡谷，这就是有名的怒江大峡谷。峡谷中生长着很多种珍稀动植物，据中国科学



院昆明动植物所 1978 年对碧江野生动植物的鉴定，查明动物种类有数百种，其中仅被保护动物中的兽类就达 78 种，重点保护的有 27 种。有羚牛、马麝、云豹、印支虎、猕猴、熊猴、戴帽叶猴等；大青树、大树杜鹃、楠木、松杉甚至还有

有亿万年前遗存的“活化石”树蕨。作为“药材王国”桂冠上的一颗明珠，这里生长着许多名贵的药材。1949 年以来怒江已采用和栽培的药用植物就达一百多种。

大峡谷两山夹一江，高山深谷，海拔相差很大，峡谷东侧的碧罗雪山（又称怒山），海拔 4000 多米，西侧的高黎贡山，海拔 5000 多米，峡谷底部的最宽处仅 20 公里，而垂直落差则有 2000—3000 米。峡谷内由于受印度洋西南季风气候的影响，形成了一山分四季、十里不同天的立体垂直气候：河谷茂林葱绿，气候炎热犹如夏天；山坡上花俏草黄，既像春天又好似秋季；峰顶是冰雪世界，一派隆冬景象。

在怒江大峡谷中怒族是最为古老的土著。根据元代地理志书记载“蛮名怒江”，“蛮”是古代对西南少数民族的统称，怒江的“怒”是少数民族语，是怒族的自称，江名自是因怒族而得。按古人的地理观念，江流从怒族地方而来，冠之以族称，也顺乎常理。以后，由“怒江”一名演化而来的地名也很多，如



称碧罗雪山为“怒山”，称怒江为“怒水”，称大峡谷为“怒山怒水”“怒地”“怒地方”等等，所指的都是怒族居住的地方。像这样以一个民族的名称而命名的江，在全世界都是十分罕见的。而怒江水那奔腾不息的形象，正好是怒族人民自强不息、不断奋进精神的真实写照。

怒族大多居住在两山海拔 1500—2000 米处的山腰台地上。因为他们的生存环境十分恶劣，怒族一般以血缘为单位组成一定的聚居村落。因地处森林，他们拥有的土地资源十分贫乏，以血缘为单位聚居，很容易产生凝聚力，对共同克服困难有着十分重要的作用。怒族村落规模大的一般有 150 户左右，中等的村落大概有四五十户，小者不足 10 户。此外，由于特殊的地理环境，单家独户自成村落的也占有一定的比例。

怒族主要信奉原始宗教，认为万物有灵，举凡风、雨、日、月、星、辰、山、林、树、石等都是崇拜的对象。怒族自然崇拜有鬼灵和神灵两类。福贡一带信奉的鬼灵是氏族鬼灵、自然鬼灵、灾疾鬼灵等三十余种；贡山怒族信奉的鬼灵有山鬼、水鬼、路鬼等十余种，神灵则有山神、树神、猎神、水神、庄稼神等十余种。怒族自然崇拜的祭祀仪式主要被称为由“尼玛”或“尼玛认”的祭司即巫师完成，他们是怒族社会中有知识的人。与藏族相邻的贡山北部的怒族，由于受红教喇嘛寺的影响，许多人信奉喇嘛教。

怒族的族源极为复杂，从民间传说及相关文献资料来看，怒族有至少两种不同的来源：其中一部分来自古代的庐鹿蛮（彝族先民），元代文献称他们和今西昌、昭通一带的彝族为“庐鹿蛮”。原碧江县（现已一半划归福贡县，一半划归泸水县）的怒族自称“怒苏”，和今日大小凉山彝族自称“诺苏”音义相同；其二福贡、贡山的怒族则可能来自怒江北部贡山一带，自称“阿龙”或“龙”的古老族群。

怒族虽然来源不同，但他们都是怒江流域最早的土著居民，由于共同居住在一个区域内，经济文化互相往来、互





相通婚、互相融合，已逐步形成了一个民族，即今怒族。怒族所居住的怒江和澜沧江两岸，由于元以前的历代封建王朝对该地区的统治不甚深入，而在史料上难于见到对怒族及其分布地区的明确记载。到了明代初年才在钱古训、李思聪的《百夷传》中首次见到最早的有关记载。

怒语属汉藏语系藏缅语族，民族支系的不同使各支系的语言特点不同，其中阿龙语与独龙语相通，另外三个支系的语言具有自己的特殊结构和规律，各个支系之间语言不相通，但因其同属一个语族，因此具有同语族的基本特点。在与邻近民族的交往中，不少怒族人已转而使用别的民族的语言，使用本民族本支系语言的人很少，很多人兼通好几种别的民族语言。如阿依支系的人几乎全部转用傈僳语，在剩下的使用阿依语的人中，也都懂傈僳语，仅在家中使用本民族本支系语言，怒族各支系语言都没有文字。

怒族地区在唐代属南诏统治，宋代属大理管辖，元代属丽江路，明、清时期属丽江府，除受丽江纳西族木氏土司所属维西康普土千总和叶枝土千总统治外，还受察瓦龙藏族土千总和喇嘛寺及兰坪菟峨白族罗姓土司的统治。

怒族社会发展的进程，与傈僳族、独龙族等民族有着密不可分的联系。大约16世纪中叶，因不堪忍受纳西族木氏土司的奴役和战争的威胁，大批傈僳族在头人括木必帕的率领下，陆续迁入怒江地区。

较为先进的傈僳族进入怒江与怒族杂居在一起，对该地区及怒族的社会经济发展又是个较大的促进，对其政治、经济、文化等方面都产生了很大的影响。一方面外来人口的介入逐渐改变了怒族原来较为封闭的落后状态，并促使其与外界进行日益密切的交往。通过交流，怒族人也学会了使用比原来先进的铜斧以及铁制工具，农业生产及手工编织品的交换也较以前有所发展；另一方面，由于傈僳族较为先进的生产方式和各种冲突的影响，促使怒族的氏族公社不断分化为家族公社，进而使个体家族成为了怒族社会主要的经济单位，从而极大地推动了怒族社会的发展。在与傈僳族长期的杂居共处中，受其深刻影响，怒族不论在物质生活，还是精神文化等方面，都与傈僳族有许多共同之处。



怒族与独龙族之间的关系历来都非常紧密，这可以从两族的语言、传说故事、迁徙历史、生产生活习惯等方面看出二者之间存在着千丝万缕的联系。尤其是贡山境内的自称“阿怒”的怒族更是如此，直到今天，彼此之间仍追溯着共同的血缘族谱，保留着共同的语言。无论是怒族，还是独龙族人民，在他们的思想意识里都还一致认为双方源于同一个祖先，他们有一个相同的传说：古代芒孜洞里住着兄弟二人，相依为命，靠打柴度日。有一天，二人带着“溜索”去江的西面打猎砍柴，行至江边，哥哥为弟弟绑好溜梆，让弟弟先溜到对岸。哥哥继而准备过去，可是，正在为自己绑溜梆的时候，忽然下起了倾盆大雨，一声霹雳，把“溜索”打断了，接着，江水猛涨，顿至足下，哥哥和弟弟眼看不能再见，只好隔岸痛哭一场，然后忍痛分手。从此，哥哥留在怒江，披荆斩棘，开拓怒江，繁衍子孙，即是怒族。弟弟奔向独龙江，其子孙后代就是今日的独龙族。两个民族的语言也大体相同，相互间基本上都能够听懂、通话。

历史上，怒族和独龙族都是多灾多难的民族，他们患难相恤、休戚与共，共同对抗着封建土司的压迫与剥削和外来帝国主义的侵略。至于说到怒族与独龙族在日常生活中的交往，就更为频繁了。他们长期以来相互往来，互通有无，怒族中的一些小商贩们常常利用农闲时间，将小猪、包谷种子、酒药等日用品背运到独龙江，换回兽皮、生漆、黄连、蜂蜜等土产。有时独龙族也前往怒族地区换回自己所需要的生产及生活用品，如斧头、怒锄、耳环、针线等等。



二、独具特色的怒家美食

怒族的土地类型多种多样，不同的土地出产不同种类的粮食作物，其中以包谷为最多。所以怒族的主食以包谷为主，兼食稻谷（或旱谷）、荞子、大小



麦、小米、高粱等；副食品主要有猪、鸡、牛、羊、鱼及猎获的野味；蔬菜主要有青白菜、南瓜、萝卜、芋头、马铃薯、红薯、洋丝瓜、竹笋和各种豆类，还有野生菌、野生植物。佐料有辣子、葱、生姜、野花椒、蒜等；甜食主要为蜂蜜、蔗糖。水果有甜桔、柿花、黄果、桃、梨、李、芭蕉等。贡山怒族普遍喜欢吃饭菜合煮的较稠的饭粥，野味也一起煮在里边。其中，比较有代表性的有：

（一）包谷砂稀饭

包谷砂稀饭是怒族的主食之一，经过特殊加工制成。首先将晒干的包谷籽放在木碓上，加少量水冲去皮，再冲成砂，去皮后分别筛出大、中、小粒三种不同的包谷砂。大粒包谷砂用于煮稀饭，在土锅内一次放足水，加上大豆，煮两小时左右，待煮熟后再放上蔬菜或辣子，吃起来味美香甜，开胃解渴。还可以放入排骨或腊肉之类，味道会更加鲜美。中粒和小粒包谷砂一般用来煮干饭吃。煮时将包谷砂煮至八成熟后再加水，掺上大米或芥米煮上片刻将水焖干，便成了包谷砂干饭，食用时佐以其他蔬菜，味道十分可口。

（二）咕嘟饭

咕嘟饭一般用包谷面或荞子面制成。煮时烧开一锅水，舀出一部分留作添



水用，然后将包谷面或荞子面装入锅内盖上锅盖，等水渗透包谷面时，用一根形似船桨的木片搅拌，并逐渐加一点开水，使饭软硬适度，再加盖焖一会儿，片刻之后，再搅拌，再焖，反复几次，便成了喷香可口的“咕嘟饭”。舀出来盛在圆形的小篾箩里，一家人用筷子挑着吃，芳香可口，有年糕味。这种饭在烹饪过程中一直有“咕嘟”响声，故称为“咕嘟饭”。

由“咕嘟饭”酿出的是“咕嘟酒”。其做法是把咕嘟饭放冷，拌上酒曲装入竹篾箩里捂好，几天后发出酒味或渗出酒液即改装在罐子里，密封十几天就成为怒族人喜爱的“咕嘟酒”。吃时先过滤再兑上一点开水或冷开水，加一点蜂蜜或甜剂，略等几分钟，即可饮用。“咕嘟酒”醇厚甜香，既可解渴又可滋补，平时产妇也常饮用，婚丧大事，过年过节，修盖新房，农事大忙季节都离不开它。

（三）荞米砂饭

在怒语的食谱中，“阿表”是一个最常见的名称，译成汉语就是荞砂饭，这是生活在福贡等地的怒族人民最喜欢的食物。它不仅适合老人和病人食用，也常被用来招待客人。

加工荞米砂饭有下列程序：先把甜荞籽洗净，放入锅内，加水煮一段时间，等到荞籽的外壳裂开时，捞出沥水，晾干。放到碓里加上适量的温水舂一下，使外皮和内粒分离开。然后用筛子筛去外皮，就成了荞米砂，可下锅煮食。如果不立即食用，也可以晒干存放。

煮荞米砂饭时，只需在锅里加上适当的水焖干即可，也有的人在其中掺一点包谷砂，煮出来的饭不仅兼有包谷和荞米的香味，颜色也令人赏心悦目。有条件的人家，还会用鸡肉作为配菜，使荞砂饭更加可口。

其实荞米砂饭还有很多吃法。例如先用荞米砂和青菜混合做成干饭，再把辣椒、核桃、姜、盐等佐料混合舂成面，加水泡饭，怒族人叫它为“辣子泡饭”。





还有的人家把荞米和蔬菜混合做成“阿麦义”（意为稀饭），再加上漆油和盐，吃起来另有一番风味。荞砂米饭不仅松软可口，而且还能增进食欲，帮助消化，对降低血糖，美容也有明显的功效。

（四）琵琶肉

琵琶肉，怒语称“八甘”，也是怒族人民别具风味的食品，吃起来有一股特殊的香味。怒族人说，琵琶肉的腌制方法是神仙教的，不过具体情节各地不

一。有的地方的人们说，一位美丽善良的仙女来到人间，她十分喜欢怒族人的善良忠厚，便在教会人们耕地养畜之后，把一手腌制肉食的绝活也传给了大家。而另一些地方的人们则说，从前有一位老猎手，经验丰富又射得一手好箭，因此只要上山，就绝不会空手而归。他觉得自己的好运气都是神仙给的，所以总忘不了祭献山神、猎神。老猎人常常遇到这样的难题，一次打到的猎物



太多，吃不完，放了几天就坏了。一天晚上，他在睡梦中得到神仙的指点，醒来后依法腌制，就做成了可存放很长时间的琵琶肉。

制作方法是将宰杀后的猪刮毛洗净，把整头猪沿正面从嘴部到尾部整齐切开。取出内脏和骨头，在猪体内撒上适量的花椒粉、胡椒粉、草果粉、食盐以及烧酒，然后用针线把刀口缝合起来。在猪耳里塞上两个核桃，鼻孔中插上两根小木棍，存放一个月后取出木棍放掉盐水，待盐水流完后又插上木棍，同时在缝时的针眼上涂少许核桃油，如此反复数次后，就可放在火塘箴笆上熏或晾在房头，等到干了之后即成一具完整的琵琶肉。一般情况下，头年夜腌制的琵琶肉要到大年三十晚上才食用。由于腌制方法复杂，存放时间较长，其味道非常可口。



(五) 石板粑粑

石板粑粑是贡山县怒族特有的一种美食，也是怒族同胞用来招待亲朋好友、尊贵客人的美食佳品，以石板当锅，摊入面浆烙制而成。成品香甜适口，风味独特，营养丰富。贡山怒族居住地区产一种石片，薄如锅盖，火烤不裂。根据需要将石板制成大小各异的圆形石板。使用时，放置于支锅三脚之上，底部先用炭火烘烤，待石板烧透热烫，不用抹油，将事先调匀的荞、麦、玉米面糊倒在石板上，并反复翻烤，两面变黄即可食用。石板烤出的粑粑又脆又香，别有风味，是一道独特的民族美食。

(六) 侠辣

生活在怒江峡谷的怒族，不仅爱饮酒，而且也善于用酒做出各种美味的食物，他们喜欢做一种高级滋补食品“侠辣”。这种食品营养丰富，味道独特，同时具有医疗作用。

在怒语中，“辣”是“阿辣”的简称，意为烧酒。“侠”的意思是肉，因此“侠辣”就是“肉炒的酒”。“侠辣”的制作原料有辣椒、自家酿制的黄酒（这是必不可缺的原料）及鸡、猪、牛、羊等动物肉均可，还有当地昂贵且十分滋补的漆树籽油。

“侠辣”常用鸡肉（有的时候也可以用野鸡的肉或其他野兽的肉，瘦肉最好）为原料，其制作工序是：先将铁锅放于火塘的三脚架上生烧，再放上漆树籽油，待油冒烟后，将剁好的肉块放入铁锅里，煎炒得又脆又黄时，随即退火或将铁锅端下三脚架，最后把酒倒入锅内，盖紧锅盖，焖





(七) 盐巴茶

上约十分钟后，就可以连酒加肉倒出来品尝了。“侠辣”的做法，十分讲究火候和原料的搭配。

“侠辣”味道鲜美，辣度适中，男女老幼皆可食，且有一定的特殊功效。一百多年来，怒江峡谷内，几乎所有民族的妇女坐月子，只要吃上几顿“侠辣”，过几天便会面色红润。男人扛木头、挑石头过度劳累，都要做“侠辣”吃。跌打劳伤者，也要做“侠辣”吃。因此，生活在怒江峡谷两岸的各民族同胞大多没有风湿病、水肿病，这也许是“侠辣”的功劳。

“早茶一盅，一天威风；午茶一盅，劳动轻松；晚茶一盅，提神去痛。一日三盅，雷打不动”，这是流传在怒家地区的饮茶谚语。

盐巴茶是怒江州一带较为普遍的一种饮茶方法。饮用方法是用容量 200—400 毫升的小瓦罐，洗净后置于火炭上烤烫，取一把青毛茶或掰一块饼茶放入罐中，烤至茶叶“噼啪”作响，并散发出焦香时，再将事先煨涨的开水加入罐中，至沸腾翻滚 3—5 分钟后，去掉浮沫，再加适量的盐巴放在瓦罐中摇动，用筷子搅拌至味匀，使茶水环转三五圈，再将茶汁倒入茶盅，根据各人对茶汤浓淡的不同要求，略加开水稀释即可饮用。这种茶汁呈橙黄色，这样边煨边饮，一直到小陶罐中茶味消失为止。剩下的茶叶渣用来喂马、牛以增进牲口的食欲。

由于地处高寒山区，蔬菜缺少，就常以喝茶代蔬菜。现在，怒族人家几乎都有一个土陶罐，“包谷粑粑盐巴茶，老婆孩子一火塘”，形象地描述了怒族人围坐在火塘边，边吃包谷粑粑边饮茶的生活情景。茶叶已成为怒族不可缺少的生活必需品，每日必饮三次茶。



(八) 漆油茶

漆油茶是怒族特有的饮料之一，是仿制藏族的酥油茶制成的，富含营养，具有民族特色，又香又解渴，且祛风湿，具有很高的营养价值。其具体做法是先把芝麻仁炒香，核桃仁用开水烫后去皮，炒香，捣碎，然后土罐上火，倒入开水，放入茶叶，沸腾后成茶水，用特制茶桶，加入漆油、核桃、芝麻、盐和茶水混为一体，上下来回地搅动，直至漆油与茶水水乳交融，倒入茶杯即成。



三、衣住行尽显淳朴民风

(一) 衣

怒族妇女都穿裙子，由于纺织技术传入怒族地区较早，所以她们的服装都是麻线织成，只是因居住区域的不同而略有差异，但都各有特点。贡山怒族妇女的裙子实际上是一床“怒毯”，白天是裙子，夜晚作铺盖。怒毯白底，织有



红、黑、蓝、白竖条，当裙子穿时，彩条向下，颜色鲜艳，整齐大方。贡山妇女的上衣是右衽麻布衫，冬季或雨天天冷时加深色坎肩，有的胸挂红、绿串珠，很有民族特色。因受藏族、纳西族的影响很大，青年妇女很喜爱在前面围上藏式彩色围裙，在当地来说是最鲜艳的颜色，显得非常

美丽。老年妇女喜欢在前面围一条纳西族式的黑色多折围裙，朴素合体。青年妇女剪短发，顶四方形纱巾，留在后面的略长一点，用若干条彩色毛线编成的发圈套在头上，既是装饰也是劳动保护，这是典型的贡山少女头饰。

福贡、碧江一带的妇女穿长裙，白底细蓝条格，最下端镶有三圈红色宽条，上身穿白色右衽短衫，斜挂若干串珠，头留短发。戴红白珠串成的小帽。遇到节日或赶集，姑娘成群结队来来往往，十分惹人注目。

怒族男子的服饰风格古朴素雅，与傈僳族相似，男子多蓄长发，披发齐耳，用青布或白布包头。传统服饰为交领麻布长衣，内穿对襟紧身汗衫，外穿敞襟宽胸长衫，长衫无纽扣，穿时衣襟向右掩，色彩以白色为基调，间着黑色线条，戴坠红飘带的白包头，下着短裤，大部分男人左耳佩戴一串珊瑚，成年男子喜欢在腰间佩挂怒刀，肩挎弩弓及兽皮箭包，脚打竹篾制作的绑腿，显得英武剽悍。