

# 第一篇

## 凉山彝族饮食习俗



# 导 言

饮食是人类生存的首要物质基础 是社会文明发展的前提。恩格斯说过：“人们首先必须吃、喝、住、穿 而后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”（恩格斯：《马克思墓前演说》）

随着社会的发展 人们的饮食生活在发展演变中逐渐形成一套完整的饮食习俗 包括食物原料和结构 饮食器具 膳食的制作与调配 饮食方式和餐制 还包括饮食职业者的传承和类型。

各民族的饮食习俗都有各自的民族性和地区性的特点。我们这次所记述的凉山州内彝族聚居地区农村的饮食习俗 依我们看来，一方面继承了从古至今彝族饮食习俗的主脉 另一方面又带有鲜明的凉山地区的乡土特征 并在演变发展过程中不断吸收了各方面新的成分而得到丰富。凉山彝族饮食习俗有不少特点 由于我们的调查研究尚不深入 尚不能作出全面的、正确的归纳。这里只谈谈其中给我们留下了深刻印象的几点。

第一点 以植物性食料为主的饮食结构

凉山彝族的饮食 以植物性食料为主 主食是包括薯类

的粮食(饭食)副食是种植和采集的各种蔬菜以及一定数量的肉食,并以热食为主。我国凡以农业为主要经济生产方式的民族都大体如此。至于凉山彝族的这种饮食结构形成于什么时代的问题,由于受各种主、客观条件所限,目前还很难考证。但从凉山彝族社会中广为流传的“粮食为人之母(ꞑꞑꞑꞑꞑꞑ)”、“粮食为人之根(ꞑꞑꞑꞑꞑꞑ)”等许多格言谚语来看,彝族人民在思想上对以植物性食料——粮食为主的饮食结构的认识和体验是根深蒂固的。

凉山彝族以粮食为主食的饮食结构虽然至今未有质变,但是,主、副食之间的具体比例以及主、副食的具体内容一直在演变(例如肉食因经济发展而有所增加)因为彝族人民为了求得食物的多样化而在不断地开发和选择新的食源,逐渐调整饮食结构。以粮食作物为例,除了彝族认为最古老的荞麦在山区一直处于主粮之一的地位未变以外,其余山区粮食作物的种植面积和产量都有较大的增减变动。彝区古代可能种植面积较大的大麦现在已经基本不种,引种相当早的小米也是几近消失,而引进时间很晚的玉米和洋芋(马铃薯)逐渐取代了一部分产量不高、品质欠佳的粮食作物。现在,荞麦、玉米和洋芋成为高寒山区彝民的三种主粮,而河谷沟坝地区,则是以水稻、小麦和玉米为主。

## 第二点 略带古典色彩的膳食调配形式

凉山彝族人民从生产实践和长期形成的饮食习惯中逐渐总结出被彝族社会公认的一套主食与副食“两两相配”的







## 第一节 食料的初加工

### 一、粮食的初加工

凉山彝族以粮食为主食。凉山彝区种植的谷类作物有荞麦、玉米、水稻、燕麦和小麦，还有极少的大麦、小米、高粱和稗子。以洋芋为主的薯类作物和以黄豆为主的豆类作物，既作主食又作菜。从历史角度看，主食经历了从粒食发展到粉食的过程。随着加工工具的发展和改进，并根据各种粮食的不同特性和逐渐形成的饮食习俗，作为主食的粮食，被分别加工为米粒或面粉，在此基础上进一步加工，进行烹调，做成各种饭食。虽然饭食的名目繁多，但不外乎粒制品和粉制品两类。凉山彝族对粮食的初加工方法，具有一定的民族特色。下面略加介绍。

## （一）各种面粉的制作

凉山彝区除了稻谷之外，各种粮食以制粉为主。民间制粉普遍使用手工石磨，少数地方有水力磨。现在，凡是使用电的乡村已经基本普及电动钢磨，一般是一个行政村建立一个粮食加工坊。过去，一般农家都要制备大小两副石磨，以磨盘面积较大和转动盘较厚的大磨磨各种谷物，以较小较轻的小磨加工黄豆食品。前者称为粮食磨，后者称为黄豆磨。富裕农家还专门有磨燕麦的石磨。因为燕麦不易磨细，故对石磨的要求更高。

按照彝族传统饮食习俗，一般制作两种面粉：

### 1. 普通面粉

将已进行去杂处理的干藏粮食作物的籽粒用石磨磨成细粉，一般只磨一次，然后利用竹筛筛除皮壳。稍为讲究的家庭，先用粗细两种筛子筛除皮壳，再用细筛子筛除较粗的粉粒。鉴于粮食中的杂质不易除尽，某些粮食籽粒上的附着物又不易除掉，在磨粉前都要采用相应的方法处理。燕麦籽粒上有一种绒毛，对人的口腔有刺激，磨粉前一般以杵臼舂捣或隔着麻袋揉搓后，用清水洗净。荞麦籽粒下部有小片状物粘附，磨粉前要用杵臼舂脱后筛去。甜荞在磨粉过程中，部分荞壳碎烂，不易筛尽，使荞面不纯，食之口感不佳。在磨粉之前适当喷水可使荞壳湿润不致碎烂。

## 2. 精粉

在彝区农村因饮食的特殊需要有用少量甜荞麦或苦荞麦制作精粉的习俗。荞麦精粉是采用已磨成的普通荞麦粉，经过罗筛筛出的。过去使用的罗筛有马尾罗和绢罗两种。

## (二) 各种米粒的制作

在彝区农村 用来制米的是稻谷和少量的甜荞以及极少的稗子 玉米、荞麦和大麦有极少量的碎粒制品。下面介绍大米和荞米的加工方法。

### 1. 大米

用稻谷加工大米 普通采用杵臼结合的舂捣法 以大石为臼 直木为杵。稗子制米的方法同上。在水稻种植面积大的彝区 如越西县的中普雄、甘洛县的田坝镇等 多用脚踏碓舂谷并设有碓房。

### 2. 甜荞米

制作甜荞米的工具是石磨。用清水浸泡荞麦籽粒约大半天 把水沥去晾干后放入铁锅炒焙 见荞壳的棱角开口时起锅 用轻磨快碾 即出荞米。现在的荞麦加工厂用现代机器脱壳。

### (三) 几种粮食的特殊加工

#### 1. 脱皮玉米

凉山“依诺”<sup>①</sup>地区盛行先脱皮后磨粉的玉米加工方法。脱皮的方法有二：一是湿磨脱皮法。用干玉米籽磨制普通玉米粉均用干磨法，一次磨成用筛子筛除籽皮。为了制造纯净度更高的玉米粉，凉山部分彝区采用湿磨法先脱皮后制粉。具体步骤是先以清水浸泡玉米籽粒至表皮湿润后用轻磨快碾籽皮脱落，部分籽粒也被碾成大小不等的碎块，通过筛簸除尽籽皮后便成脱皮玉米，然后磨成细粉，或者用“轻磨快碾”法磨成玉米糝儿，摊开晾干便可储存备用。用这种脱皮玉米磨制的玉米面粉颜色更好，粉质更纯，口感更佳。二是煮搓脱皮法。先将干玉米籽倒入滚水锅中煮，并可在水中加进适量筛去杂质的草木灰，煮到籽皮开裂剥离时起锅，用手搓脱全部籽皮，用水冲净即成。用这种脱皮玉米籽磨成的玉米面粉和玉米糝儿质量与使用第一种方法相同。

凉山彝族地区，历史形成了在语言、服饰和社会风俗（含饮食习俗和礼俗）等方面或多或少互有一定差异的三种地区，以雷波、美姑两县为代表的东部一带称为“依诺”地区，以布拖、普格等县为代表的南部一带称“所地”地区，人口最多、地域最大的是中、西、北部的“圣乍”地区。

## 2. 阴玉米和阴大小麦

将收获的乳熟玉米和乳熟大、小麦脱粒后煮成半熟晾干存放。当地汉语称为阴玉米和阴大、小麦。食用时要进一步加工成细粉或碎粒。阴大、小麦还可加工成变形的粒食品（见第二章“基本食例”）。

## 3. 干黄豆瓣

彝区制作部分黄豆食品要先将干黄豆进行脱皮处理，方法是将干黄豆放入轻磨快碾，使豆皮脱落，豆被碾成两瓣，簸净后即可储存待用。

## 4. 干洋芋碎块

有两种制作方法。第一种方法择晴天将收获的新鲜洋芋洗净剁碎，晒干储存。第二种方法把洋芋切成小片，下入沸水锅中烫一下舀出，先晾后晒干后储存。干洋芋碎块可以避免整薯存放容易腐烂的弊病。

## 二、畜禽原料的初加工

凉山彝区以肉食为副食。肉食来源于农家自养的家禽家畜。不分高山和沟坝，每家都要饲养一两头猪和几只到十几只鸡。其中在二半山以下地区还要饲养一些山羊，少数人饲养少量鹅鸭；二半山以上地区则必饲养成群的绵羊用以剪毛织衣和食用。作为役用家畜的牛马每家都要饲养，牛则兼作食用。彝族过去不养鱼，捕鱼也不多，故食鱼较少。在家畜中，凉山彝族不吃马肉和狗肉。

## （一）畜禽的宰杀

凉山彝族宰杀畜禽有其民族特色。其特色之一是针对不同的畜禽采用不同的宰杀方法，并且存在与实际宰杀方法不相一致的称说。宰杀牛、猪和山羊称为杀，宰杀绵羊称为打，宰杀鸡鸭称为烧。实际上，只有猪和山羊用刀杀，但杀的方法又不相同。杀猪的方法和汉族大致相同，但杀过年猪的工序十分复杂，详见《礼俗编》。从前杀山羊的方法比较特殊，先把山羊逮住按在地上，用手捂其口鼻，然后用刀割断喉管，并用刀连续地轻轻地砍其割口，每砍一刀则见冒血一次，直至死。牛和绵羊都是打死的<sup>①</sup>。打牛用斧头背猛击牛的头部，一旦击中，牛即倒地，再击其心脏部位和颈部致死。打绵羊则用柴块或棍棒首先击其颈部，然后再击腋部致死；用于宗教活动的，不能打伤眼睛和不能打断角，用来祭祖的绵羊，只用扭转其颈部并用手捂住呼吸的口鼻而致死。鸡是捏死的（宗教仪式除外），捏死鸡的办法是用左手捏住鸡颈，右手张开虎口用拇指和食指，或中指，掐压鸡的两翅下面的空穴，使之窒息而死。其特色之二是用火烧的方法褪毛。除了要剥皮的牛羊外，不剥皮的猪和鸡都是采用火烧褪毛法。火烧前要在屠体洒水并用手适当揉搓，使皮表和毛均匀湿润，烧后及时用刀刮除污垢和毛根。彝族普遍认为，同烫毛猪肉相比，烧毛猪肉更香，但烧的方法不能全部刮出毛

<sup>①</sup> 中国古代杀牛也用棒击，杀牛称椎牛。

根。

以上具有民族特色的牲畜宰杀方法 都是传统式的宰杀方法。从技术层面来看 某些做法带有原始性。这里必须指出 在经济文化发展不平衡的今日彝族农村 宰杀牲畜的方法也有一些变化。例如宰杀绵羊和山羊 有些地方、有些家庭在一般情况下已经使用简便易行的“割颈法”但作为传统文化活动使用时 仍按传统的宰杀方法。再如猪的褪毛 如果是用于市场销售 都无一例外地采用烫水褪毛方法 为款待客人特别是款待外民族客人而宰杀的 也开始用烫水褪毛 但过年猪仍要采用传统的“火烧褪毛法”。这种现象说明,一种文化观念的改变 要比技术的改进缓慢得多。

## (二) 畜禽屠体的分割

凉山彝族分割畜禽屠体的方法也具有民族特色。其特色之一是 分割牲畜屠体的顺序和过程 往往有一定的历史文化根据 或者附加某些带有文化内涵的作法。分割打猎所获的野兽 分割祭牲和过年猪 比平时分割牲畜屠体有更多的讲究。平时宰杀牲畜分割牲畜四肢的顺序也是具有文化内涵的。在凉山 每个彝族家庭 按男人的姓氏划分 均要分别按照最终所属的古侯或曲涅两个家支系统决定割肢顺序。属于古侯系的家庭先割左前肢 次割右后肢 再割右前肢和左后肢 属于曲涅系的家庭与古侯系家庭相反。这种习俗的形成有其历史渊源。据凉山彝文古籍记载 凉山彝族是

从云南迁徙而来。约在 70 代人之前 住在云南的彝族六大支系中的古侯、曲涅两大支系 北渡金沙江迁来凉山。过江后 两支分左右二路分进凉山各地 古侯支向左方即东方进入 曲涅支向右方即西方进入。从此 古侯尚左、曲涅尚右的观念逐渐形成并且在若干方面相沿成俗。其特点之二是对畜禽屠体各部位的划分和分割方法也有别于其他民族。例如分割绵羊的方法是剥皮过程中单独割下彝语所称之“博乳”是从胸骨到腹部一条约三指宽带一层难分开的薄肉的皮。如为祭祀等特殊需要而宰杀 则要连着舌头一起割下 彝语名为“夫哈”)一砍头、断颈—完整地砍下带肉胸骨(剖猪则是逢中砍开胸骨)—腰断—对剖(至此全牲不算头颈成四大块)—割下带肉的左右肩胛(烹饪时还要剔下肩胛骨保存 以备今后占卜时使用)。分割鸡的方法是取嗉子—割翅—砍脚—开膛取脏—切下头颈—对剖。至此 可根据烹饪需要进行再分解。一只大鸡, 如果做坨坨肉 不计头脚双翅应砍成八块。

### (三) 牲畜各部位肉的使用习俗

首先将文化、政治观念作为重要标准 把屠体“特殊部位”的肉作为最高礼仪性使用。如宰杀过年猪 在旧社会 作为平民、奴隶家庭 都要拿半边猪头送主家 将半边猪头、一块猪肩送到岳父母家拜年 有些地区送头和后肢 意在以头

脚象征全牲)请毕摩<sup>①</sup>作祭行术,必须将祭牲的‘夫哈’赠送毕摩。是猪,再加半边猪头;是羊,再加头和皮。如非祭祖,还要加上一块羊肩。彝族对牲体各部位的使用,重视从文化观念上认识,显然与在奴隶社会等级制度下所形成的尊卑观念有关。例如猪臀尖是肉质细嫩的好肉,但用来款待客人时,还得申明一句:“一头猪都吃完了,只剩下臀尖煮给你吃,不好意思。”以表歉意。这是因为臀尖肉质虽好,但处在尾部。

从烹饪角度看,彝族比较注意鲜食与腌腊肉料的区分,一般是首选肋条和奶脯制作腊肉,用颈肉和腰肉、肋条和臀部之间的无骨肉装香肠。

### 三、蔬菜的初加工

凉山彝族农家以素食为主,平时的菜肴均为素菜。以黄豆为主的豆类、洋芋和各种叶类蔬菜,是素菜的基本原料。彝族农家都有一块菜园,除了主要种植各种适应当地气候的蔬菜外,还种了最常用的两三种药用植物防治常见疾病。就全凉山彝区而言,种植较多的蔬菜依次是圆根、青菜、萝卜、白菜、南瓜、茄子、黄瓜、莲花白、胡萝卜、生菜等和主要

毕摩(彝语音译)是彝族社会中通晓彝族原始宗教经典而从事宗教活动的人,应邀为各家庭(含家族)、社区(村寨等)主持各类祭祀和禳灾祈福仪式,并依据其经文为人占验吉凶、驱邪除病等,而且主持重大疑难案件的“神明裁判”(神示证据)。

