

双江傣族饮食文化研究

俸俊馨^{*1}

(滇西科技师范学院文学院, 云南临沧 677000)

【摘要】:双江傣族饮食文化是稻作民族文化与双江独特地理环境熔铸后, 结合传统智慧就地取材, 融信仰于饮食, 生存于自然而师法自然并食法自然的产物, 其独特的物质形式下蕴含着简约之美、和谐之美和傣族朴素的生态观, 具有普适性的饮食文化哲学观、人生观, 保留、传承着傣族饮食文化的精髓, 也弥补着现代社会人们对饮食文化精神解读的缺失, 成为弘扬傣族饮食文化的经典。

【关键词】:双江; 傣族; 饮食文化

【中图分类号】: K892.25 **【文献标识码】:** A **【文章编号】:** 1672—867X(2017)04—0047—04

双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县位于云南省西南部, 地处哀牢山以西, 北回归线横穿县城中部, 年均气温 20.5℃, 年均降雨量 1000 至 1200 毫米, 年蒸发量 2287.6 毫米, 年日照时数 2223.3 小时, 无霜期为 329 天, 平均相对湿度 70%, 属南亚热带温湿季风气候, 基本特点是四季温差小, 干湿季分明, 雨量充沛。傣族是较早生存于这一地区的土著群体之一, 目前主要分布在勐勐、勐库两个低海拔河谷地区。这里河网密度大, 土地肥沃、雨量充沛, 农作物可一年两熟、甚至三熟。

“按文化生态学的一般观点, 特定地区的人们在长期的生存实践过程中, 通过对生存环境及资源可利用性的认知、适应而逐渐选择形成具有该地区自然环境特色的特定的生存模式, 亦可称之为特定的文化模式, 这一模式化的文化具有调节环境与文化协调关系的功能。”^[1]双江傣族充分认识并合理利用这一地区丰富多样的动植物资源为食材, 逐渐形成了自己的饮食理念和烹饪技法, 进而创建了从用料、技法到风味都独具特色的双江傣族饮食文化体系。这种独特的饮食文化, 是稻作民族文化与双江独特地理环境熔铸后, 结合传统智慧就地取材, 融信仰于饮食, 生存于自然而师法自然并食法自然的产物, 其独特的物质形式下蕴含着简约之美、和谐之美和傣族朴素的生态观, 具有普适性的饮食文化哲学观、人生观, 保留、传承着傣族饮食文化的精髓, 也弥补着现代社会人们对饮食文化精神解读的缺失, 越来越鲜明地成为弘扬傣族饮食文化的经典。

一、双江傣族饮食文化的内涵

“饮食文化是指在食物原料开发利用、食品制作和饮食消费过程中的技术、科学、艺术, 以及以饮食为基础的习俗、传统、思想和哲学, 即由人们食生产和食生活的方式、过程、功等结构组合而成的全部食事的总和。”^[2]笔者将双江傣族的“食事”总和划分为外显(物质)与内隐(精神)两个层面, 置于整个傣族饮食文化的大背景下择典型食例进行阐释

(一) 双江傣族饮食文化外显(物质)层面

主要是指通过物质形式显现出来的, 且可以直接观察、体验的文化形态, 如双江傣族的主食、副食(菜肴、佐料、调味品)、米酒、烹饪方法及器具等。

¹ 作者简介: 俸俊馨, 滇西科技师范学院文学院副教授。

1. 双江傣族的主食

稻作是傣族的主要生计方式，因此稻米成为其主要食物。双江傣族以擅做黄米饭和香糯米饭而著称。

加工黄米饭时，先将名为染饭花的植物摘下晒干，食用前将其洗净后煮出黄色的水并过滤好，然后与米一道浸泡约四个小时，使米变成黄颜色，再将黄色的米放入甑子内生蒸至熟后米饭便呈黄色。食用时在手中反复揉捏，使得糯米中的蛋白质更加细腻，糯感更足且不沾手，食用起来味带植物的清香，且韧而不硬、松而不软。

香糯米堪称双江傣族的标志性主食，先采摘将熟未熟、将黄未黄的本地“谷把糯”，然后放在簸箕上用碗沿将谷粒刮下，放入甑子蒸熟晾晒干，再用杵臼手工舂出米粒。加工食用时，用水浸泡而后放甑子上蒸熟，饭粒呈晶莹剔透，团而不散，白中略显淡绿，油而不腻，香气微浓粘性十足却又不沾手；食之富于韧劲儿，糯感十足。

2. 双江傣族的副食

主要是与主食搭配的各种菜肴、佐料、调味品等。鸡、猪、牛等家畜家禽是制作菜肴的主要肉类原料以及当地河流中生长的鱼、虾、螃蟹、螺蛳、蛙类、鳝鱼和各种亚热带动植物、水果，其中既有经过人工驯化、栽植的各种蔬菜，还有大量可食用的野菜野果可供采摘。常用的调料有小米辣、生姜、大蒜、阿瓦芫荽、香茅草、小红果果(野生小番茄)、豆豉、香蓼、帕控等。在日常生活中，他们多选牛肉和鸡肉，很少食用猪肉。豆豉的制作加工与其他地区傣族有很大不同，烹饪撒撇和鳝鱼独具特色。

撒撇之撒，意指凉拌；撇，是存在于黄牛小肠靠胃部的胃液胆汁、草料渣滓的混合物。制作撒撇时以牛肚梁、千层肚、牛肝、牛里脊、牛脾脏为原料，其中牛里脊剁细加盐揉成团状用冷水煮，肚梁用沸水氽好，再将牛肝、牛脾脏煮熟，把煮牛里脊的汤与苦肠或苦胆汁盛在盆里放入烧红的木炭，木炭吸附了肚梁的异味后将木炭扔掉，加上碎小米辣显辣，生韭菜、蒜末、阿瓦芫荽生香，配合牛肝、牛里脊的甜嫩，味觉体验丰富且有层次感。

傣族素有食鳝鱼的传统，据《百夷传》记载：“其饮食之异者，鳅、鳝、蛇、鼠、蜻蜓、蜗、蝉、蝗、蚁、土蜂之类为食。”^[3]加工鳝鱼时，首先将鳝鱼埋入火灰进行干燥处理，冷却后去除内脏并晒干，火灰高温且热力传导均匀，可使鳝鱼迅速脱水，有利于鳝鱼长期保存，同时高温火灰将鳝鱼肉炙香，极大限度的保有了鳝鱼的鲜美；其次，烹饪时先将鳝鱼下油锅炸黄取出，又将小米辣、蒜末炸香后紧接着放红果果(野生番茄)或腌酸的帕控等辅料一同烩制鳝鱼，文火收汤，鳝鱼又饱吸汤汁味更显鲜美。

豆豉是大豆煮熟后经发酵工艺制成的调味食品，因独具鲜、香，并便于贮藏、携带而被傣族广为使用。他们一般在冬季腌豆豉，必选当地出产的上好黄豆，经过煮、拉丝、手工舂等复杂程序，以花椒、米酒、盐、辣椒为辅料，装罐充分发酵三个月以上方可使用，味道很鲜，可保存使用2—3年。

3. 双江傣族对米酒的使用

傣族人擅自己用大米酿制的米酒，同时在炒菜及制作腌制品时都用米酒，这是巧妙地利用米酒溶解腌制品中的硝酸盐及亚硝酸盐，使其随酒中的多种挥发性成分逸出，还兼具提鲜和去除异味的功能。

4. 双江傣族饮食的烹饪方法及器皿

双江傣族的烹饪方法主要有拌、煮、烧烤、蒸、炸、腌等，使用的烹饪器皿多是本地生产的传统炊具，如本地烧制的双面上釉的陶质土罐，舂具多用竹筒、木头、石头制成，蒸具更多的是使用木制、竹制工具。

如果说黄米饭、香糯米、撒撇、豆豉等构成的具体可感的显性形态构成了双江傣族饮食文化的物质外壳，那么双江傣族饮食文化最核心、文化意义最持久和深远的莫过于它的隐性形态。

(二) 双江傣族饮食文化的隐性(精神)层面

双江傣族饮食文化受显性形态的作用和影响最为直接，但其充满生命力并得以传承的源动力并不在于可感的物质形态，而更侧重于隐性形态的存在，极具民族性的人生智慧。因此，对其“食法自然”的精神内涵进行挖掘，是继承和弘扬双江傣族饮食文化的价值所在。

1. 饮食文化与宗教信仰的统一

在以糯米为主食的过程中衍生出一系列作为待客、馈赠、祭祀之用的糯米食品，使其从日常饮食习俗上升到被赋予了象征辞旧迎新之意的文化传统，并因被作为宗教贡献的必备之物而承载人们对神的虔诚和尊崇。饮食的选择、加工不仅展现了双江傣族人民的知识、经验，也表达了民族信仰与饮食文化的统一，成为双江傣族标记自己的文化符号，受到人们的关注。

糯食之染成黄色，不仅是构成美的形式因素中的重要部分，而且因为与傣族的宗教信仰发生了联系而被赋予了更深层次的文化含义。傣族全民信仰南传上座部佛教，而黄色在佛教信仰中象征着高贵、吉祥、光明、美好、圣洁，佛祖与罗汉们的造像多以黄色为主，黄色因而具有了神性的含义。且信徒跪拜许愿时，常把塑金身作为心愿达成后酬谢神灵的手段。双江傣族日常食用染黄的糯米，是融宗教信仰于食品中，其间蕴含着祈求生活美好、光明、幸福的夙愿和对佛的感恩与虔诚。

将熟未熟、将黄未黄的稻米加工取食，一方面是人们尝鲜、喜欢吃新鲜食物的体现，另一方面，还饱含着人们为迎接近在眼前的丰收的期盼，既有以劳动收获犒赏自己之意，其间的一些仪式行为也传达着农耕者们对自然之力量的崇敬，也不乏籍庆贺一年作物生长圆满完成而寄托他们对生命轮回圆满追求的愿望。这样的圆满，与傣族人所信仰的佛教的圆满，具有内在的统一性。

2. 食法自然

食法自然是双江傣族饮食文化的另一个精神内核，体现了他们尊重食材的自然生长成熟周期，师法自然并食法自然——不时不食。

“不时不食”是农业文明社会遵守的准则，“饮食臭味，每至一时，亦有所胜所不胜之理，不可不察也。四时不同气，气各有所宜。宜之所在，其物代美。视美而养之，同时美者杂之，是皆其所宜也。”^[4]双江傣族生活空间中果蔬充足，食物齐备，无匮乏之虞，因此，形成了强调在不同的时节选用不同的食材，推崇吃时鲜、新鲜的蔬果，以体味身心平衡的美味之道的饮食习俗，反映了他们发现并遵从自然规律，进而呈现出一种被称为“食法自然”的生存状态。比如炎热季节以涩味、酸味食物为主，多用酸扒菜、臭菜、香茅草、薄荷、姜、葱等菜蔬和佐料，取其祛风、发汗、除湿、发散解表消暑等功用，以清热解毒、凉血；雨季则多用苦味、酸味食物，用以收敛除湿；冷季节则多用辣味药物，用以温中止痛等。

双江傣族饮食文化中这种顺应季节变化的饮食理念的实质是遵循自然规律，维持外在自然环境人们内在机体的平衡。是人们在特定自然环境的生存中，总结出来的朴素智慧。食能以时，身必无灾，不时不食，不只是养生，也与佛教关于“护生”的信仰相合。所谓“护生”，就是护持好自己的生命，护持好自己的身体，因为人只有通过这个身体、这个肉身的生命，才能修行。如果身体有恙，不仅会给生活带来困难，给修行造成障碍，也会给人带来无尽的烦恼，干扰菩提心的生起。使身无灾，是信仰链条上不仅必要、也非常重要的一环。

双江傣族这种结合传统智慧就地取材，融信仰于饮食，生存于自然而师法自然并食法自然的精神内涵，丰富了整个傣族饮食文化体系的样式和层次，也保留、传承着傣族饮食文化的精髓。

二、双江傣族饮食文化的审美特征

人类的饮食生活和与其审美观念密不可分。就双江傣族饮食文化的审美特征而言，一方面体现在选料、烹饪技法、环境等具体的食事活动中；另一方面体现了他们的审美旨趣，承载着具体的社会价值和文化意义，是精神与物质的统一，呈现为简约之美、和谐之美。

（一）简约之美

作为主食的黄米饭最能体现双江傣族饮食文化寓信仰于美食的一种自然与简朴统一的简约之美。

首先，选材质朴归真，自然而不加雕饰。纯天然的植物染料(染饭花)晒干，以水为媒介与白亮的糯米一起浸泡四个小时，直至变成黄色，过程似简而实繁，传递着回归自然，回归本真的生活理念。

其次，糯米在甑子内蒸熟后呈现出花朵的黄色，米香味沁人，又略带植物的清香，糯感十足，本味至上而漫溢着浓浓的平淡，似淡而实美，即便不搭配任何一种副食或佐料，也能在反复品味中体会到一种平凡而不平庸，丰盈不失简约的美感，这是心灵投入的美感，是“心灵专注于知觉对象而且被它支配，心灵就会越来越多地把它的机能价值融合在对象之中，而终于使它们显得美丽和富有意义。”^[5]同时用最简洁的方式表达着最质朴的信仰，于简约中见开阔，从自然中显不凡。

（二）和谐之美

和谐美原则是中国传统烹调术的根本要求和古代美食审鉴的最高境界。双江傣族饮食文化的又一审美特征——和谐之美，一方面指双江傣族菜肴善于发挥各种有个性的东西(食材)，不伤害、不扭曲，各不失其个性，却能彼此得到和谐统一；另一方面指双江傣族菜肴选材上取法天地，顺应四时，推崇“阴阳相应谓之和”，达到天人合一的境界。

首先，傣族饮食特嗜酸辣，双江傣族一半以上的菜肴都加野生小番茄和干辣椒蒜泥来突出酸辣的味道，体现了他们调整、利用食材的特性来中和味道但又不失本味烹饪、饮食取向。

其次，“致中和，则天地位焉，万物生焉”，其饮食之道符合“审美就是你知道刚刚好的状况、够用的状况在哪里，而不是去伤害它，不是扭曲的、反自然的状况。”^[6]双江傣族饮食文化的和谐之美就是指将食材选用与季节、时令严格对应，做到味得其时，寓美味之道于身心平衡、和谐之中就是适度，这种将视作生命的和谐，并与自然万物联系起来，强调和谐是滋育生命的基础就是顺应自然，这也与他们信仰佛教“护生”的精神互为表里。

三、双江傣族饮食文化的生态智慧与启示意义

“傣家人虽然没有对生态环境发表过慷慨激昂的演说，仅仅是通过传统习俗，自然崇拜和禁忌来默默地守护森林和水资源，然而，这种守护是傣族社会全体成员自觉地遵守，并正在为傣族人民的健康与民生发挥着极其重要的作用。”^[7]傣族这种朴素的生态观反映在饮食文化上就是食材选择恪守传统习俗、融谷魂崇拜为一体，兼具现代生物学意义。

首先，糯稻品质卓越，傣族人以糯米为主食和视糯米为贵的传统。由于糯米食品在傣族日常生活、祭祀、生命礼仪中均被赋予了一定的象征意义而被“神性”化了，主要体现在糯米来源、生长过程的神性话，及糯米食品专门供神享用三个方面。

其次，双江傣族黄米饭所选用的“谷把糯”（傣语“毫糯工”）即香糯扁米，其谷粒大而饱满，米质与食味为糯谷中之精品，就是傣族人保存的糯稻品种之一，但因产量小，经济效益低，每家仅小面积种植，专供宗教祭祀所用。有学者指出，“村社生物遗传资源对现代社会的意义，不仅在于它能够提高农业和畜牧业的产量，更重要的是为新的更优良品种的培育提供了取之不尽的种质资源，现在大多数的种质资源都保存在当地社区，保存在他们的民族文化传统之中。”^[8]因此，“谷把糯”作为制作黄米饭的主要食材而存留在双江傣族的文化传统中，更是作为村社生物遗传资源对现代社会发挥着重大作用。

有研究者指出：“掌握了生存环境的基本特征、懂得区分生存环境中所存在资源的基本属性后，还必须创造出获得所欲利用资源的方法即获取食物的技术和工具，以及食用和加工、储存食物的方法与技术。因为获取、食用、加工、储存对象的不同，种类、功能各异的技术、工具、方法因之而被创造出来。”^[9]双江傣族认为“有林才有水，有水才有田，有田才有粮，有粮才有人”，这里粮、田、水、林被傣族人视为赖以生存的基础，表达的是对自然的尊重、崇拜、敬仰和依赖，由是也获得了自然的馈赠，使傣族生活的地区保存了许多动植物资源，反映在饮食文化上就是不仅提供了更多可供选择的食材，还为一些食材的特殊加工方法留存了空间。

注释：

[1] 王东昕：《环境与文化互动关系的文化生态学反思——以怒江峡谷为例》，《云南民族大学学报（哲学社会科学版）》2007年第6期。

[2] 赵荣光：《中国饮食史论》，北京：高等教育出版社，2008年版，第2页。

[3] 江应樑：《百夷传校注》，昆明：云南人民出版社，1980年版，第115页。

[4] 苏舆：《春秋繁露义证》，北京：中华书局，2008年版，第211页。

[5] [美] 乔治·桑塔耶那：《美感》，缪灵珠译，北京：中国社会科学出版社，1982年版，第112页。

[6] 蒋勋：《美，看不见的竞争力》，北京：中信出版社，2011年版，第21页。

[7] 刘冬梅，刘宏茂，赵惠勋：《西双版纳傣族森林文化与植物多样性保护》，《东北林业大学学报》2002年第5期。

[8] 刘冬梅，刘宏茂，赵惠勋：《西双版纳傣族森林文化与植物多样性保护》，《东北林业大学学报》2002年第5期。

[9] 王东昕：《透过文化本质看文化多样性与环境多样性之内在关系》，《云南民族大学学报（哲学社会科学版）》2008年第4期。