

佤族的“满汉全席”

来到临沧,不只是高山密林、民族风情让人感到神秘,这里的饮食也会让你直喊“怪”。在沧源佤族自治县的司岗里农家,我们就领略了最有名——佤王宴:先洗手,再抓饭;尊贵的客人们围坐在长桌宴两旁,伴随着佤族“黑珍珠”的祝酒歌,盛宴开席了。佤王宴是沧源佤族自治县流传了3000多年的传统习俗,宴席以长著称,2010年曾在沧源司岗里举办的佤王宴席长达2270米,创中国世界纪录协会世界最长的宴席纪录。佤王宴是佤王盛请尊贵客人的宴席,是佤族最高接待盛宴。很早以前流传着这样的故事:佤王是佤族人民最尊敬的头人,当发生战争时,在头人的领导下,佤族与外敌殊死搏斗,保住了村寨和族人,为了庆祝胜利和祈求平安,头人就会组织本寨的佤族群众,大摆宴席来祈祷来年风调雨顺。

当我们来到司岗里时,通往农家的小坝子两边已站满了身着佤族服饰的男女,用佤族歌舞欢迎远方的客人到来。“吃饭了”,在主人的招呼声中,宾客要准备入席了。打住,还不能入席,得先到门前的水盆内洗手,然后女客由捧着毛巾的佤族小伙擦干手,而男客自然是由俏丽的佤族“黑珍珠”擦干手,他们边擦边唱:“擦去你的一路风尘,擦去你的烦愁……”长桌宴上,4至6人为一桌。芭蕉叶当碗,手当筷,桌上放满佤族的各种传统美味烤乳猪、烤土鸡、牛肉干巴、佤味鸡肉烂饭、当地绿色小菜和汤类等。放眼望去,一片绿油油的各色美味,让人从视觉、味觉感受原生态的魅力,食欲大开。

据当地的佤族姑娘介绍,这还不算是真正意义上的“佤王宴”,传统的佤王宴是佤王(头人)坐落在长桌佤王宴的顶端一头,在佤王两旁是佤王宴请的尊贵客人。现在,由于宾主双方来的人数很多,所以佤王宴上就没有设“佤王”。在佤族人心裡,佤王在菜品丰富程度上虽然与“满汉全席”无法相提并论,但佤王宴是佤族宴请尊贵宾客的最高礼节,因此佤族群众仍将它视为“满汉全席”。

分享才是至上的快乐

在阿佤山,我们深切地感受到阿佤人对烂饭的钟情及共享的方式。所谓烂饭,就是把米和菜一起煮成比稀饭还硬,又比一般的米饭更软的饭菜混合食品。而这些菜又多为肉食。如鸡肉烂饭、牛肉烂饭、麂子烂饭、松鼠烂饭等等。

佤族生活在滇西南地区的崇山峻岭中,由于大山的阻隔,他们一直过着与世无争、“有肉大家吃、有酒大家喝”的生活。对猎物的猎取和对财物的占有不是他们生活的最终目的,他们获取财物的目的是为了感受把自己的所得奉献出来与大家共享的快乐。佤族也是以信仰原始宗教为主的民族,在他们眼里,万物皆有灵,人类所有活动成功与否都取决于神灵的喜怒哀乐。所以,他们的日常生活被各种宗教祭祀活动所充满着,而杀鸡看卦就是最为普遍的一种。

杀鸡看卦,主要是以鸡头中的叉骨走向来预测凶吉的,如果一只不行,再杀第二只。鸡在完成其预测凶吉的任务后,才成为人们的食品。但面对一大家子人及前来参加占卜看卦的巫师和老者,一只鸡就显得太少,这时候,阿佤人便以煮烂饭的形式来分享美食。

佤族稀饭在佤族饮食文化中颇有名气,品尝过的人较多,但熟悉其制作工艺的却未必多。一般的做法有两种,一种是把杀好的鸡不砍不剁完整地放进锅里用清水煮。等鸡煮熟之后将其捞出来,把淘好的米放进去。将鸡肉撕好,等到米煮得七成熟的时候,将鸡肉和薄荷叶、茴香、辣蓼、花椒面、盐、切细的辣椒等佐料一起放入锅中,和锅中已煮得快熟的米一起搅拌,不一会儿,一大锅鸡肉烂饭就成了。还有一种做法就是,将鸡肉砍成小块,放进锅里用清水煮。等鸡肉煮得五成熟时,将米放进去,等米和鸡都煮得九成熟的时候,把备好的佐料放进去搅拌一阵,不一会儿就可以吃了。

阿佤山的舌尖诱惑

文/图 王 成

沧源佤族自治县坐落于云南省临沧市西南部,她被世人誉为中国滇西南边陲的璀璨明珠。沧源古称阿瓦山区,是一个以佤族为主的边疆民族自治县。观光旅游在阿佤山,除亲身感受佤族独特的民族文化,还有就是舌尖上体验佤族独有的风味与真情。



刀鱼宴
又上市啦!
中国烹饪大师李兴福
操刀主理

良 轩

茶陵北路 10 号(斜土路口)
电话:64047300,可泊车

口腔溃疡、口臭应及时治疗



口腔溃疡俗称“口舌生疮”,中医认为:反复发作的口舌生疮,有时由长期思虑过度、熬夜、烟酒肥腻等,引起胃火偏盛,气郁化火,造成阴虚津亏,即腺体分泌的阴液亏虚,上不能滋润口咽,下不能濡润肠胃。虚火上炎于口腔而容易发生口腔糜烂溃疡,牙龈咽喉肿痛,口臭等;积热郁结于

胃肠则胃灼烧心,肠燥便秘,消化代谢紊乱。

医学研究表明咽干口燥,唾液减少会降低口腔粘膜的抵抗力,减弱对口腔牙龈细菌的抑制,容易发生口腔溃疡、牙龈炎(牙周炎)等。欲除口腔之痛,必先滋补阴液,使唾液等阴液充裕,同时清除虚火郁热,行气解郁,由贵州万顺堂药业依据苗族千年古方,精选鲜品金钗石斛等12味药材,制成纯中药制剂“养阴口香合剂”,独有滋阴生津、清胃泻火,行气消积三管齐下的作用。按疗程坚持服用,对反复发作的口腔

溃疡、口臭、牙龈肿痛疗效良好,对于肠燥便秘、及体弱多病患者阴虚火旺引起的口腔糜烂也有很好的疗效。“养阴口香合剂”液体能充分接触溃疡面,建议患者服用时可在口中含服3-5分钟,然后缓缓咽下。

“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产,全市各大药房有售(建议服用4—6盒)批准文号:国药准字Z20025095 黔药广审(文)2013040038号 上海备案号:2013年4月8日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:62041665