

彝族人家：独特风俗在舌尖

文/长城



回味无穷“坨坨肉”

走进彝族同胞家里，热情好客主人立刻招呼我们入座。看看桌上的两盘坨坨肉，我就有点惊异，因为从未见过这么大块的肉，小者如拳、大者如碗，每块有二三重。主人热情地夹了一块最大的给我。真的是好大的一块肉啊！它富有弹性，肥肉和瘦肉的比例基本均衡，我尝了一口，真香呀！肥肉一点都不腻人，而瘦肉则非常脆嫩，入口即化，给人的感觉是肉质香鲜可口。

在彝族的特色食品中，坨坨肉最为有名，它在彝语里为“乌色色脚”，意思是“撒盐的肉块”。“坨坨肉”顾名思义，其外观如“坨坨”，而四川汉语方言称“块”为“坨坨”，因而得此汉语名称。但实际上，初尝者可能难以接受，并不是“坨坨肉”味道不美，而是在彝族的传统中，越好客就越要把肉切成大块头，而且第一块一定要献给客人。有时候一块“坨坨肉”就有好几两重，瘦肉下面是厚厚的一层肥膘。这时主人肯定是非常殷勤地请你吃下去，客人也只能在众人热情的目光下啃掉这一块让人“满嘴流油”的大家伙了。

制作坨坨肉的选料极有讲究。猪、牛、羊、鸡都可制作坨坨肉，然以仔猪坨坨肉最有名气，彝族同胞认为，尚未发育成熟的仔猪是最圣洁的，用圣洁的仔猪待客表示对客人的尊重。特别讲究的人家，要选用按照传统放牧方式自养的、凉山地方品种“乌金猪”的仔猪为原料。这种猪的肉质比较好，不喂饲料，饲养无污染，因是放养的猪，肌肉较为紧密结实，而猪多以山上的高寒植物为主食，肉质也带着高山上的醇香。

屠宰后的猪直接放在地上，用草堆放其上烧烤，将体外猪毛烧光，这时猪皮也烧黑，彝族人就将其刮干净，但是可见其皮呈黄褐色，又再烧刮，直到较为干净，此时闻着也有了肉香，这也是彝族坨坨肉的前期加工的特别之处，俗称烧毛猪。之后再开膛剖肚，将内脏处理完毕，将整猪砍成数块，再将肉砍成扁方形的肉坨坨，大牲畜砍得较大，仔猪肉砍得较小，大的超过六七两，小的也有二三两重。但大多数的地方款待客人以大为敬，自家和本家人食用则要小一些。

别看坨坨肉简单，可是掌握火候是关键。坨坨肉放入锅的冷水中，煮时放些木姜子入汤，一般不再放入其他调料，锅架在锅庄上用柴烧煮，煮两涨待水面的泡沫消失就行了，这时肉刚熟，就须捞起，肉此时还有弹性。

放调料看似最简单，但是却非常重要。彝族人一般用小簸箕中拌以盐就行了，反映出过去物质极大匮乏时



鲜嫩味香的坨坨肉，甘香浓郁的杆杆酒，自成风味的圆根酸菜……四川省凉山彝族自治州的人民凭借彝乡丰厚的自然资源，用勤劳的智慧，创造着幸福美好的生活，传承着独具特色的饮食习俗，书写着丰富多彩的饮食文化。



原始饮食习惯，这算是最纯正的坨坨肉。但在许多地方还要加辣椒、花椒，以及当地特有的“木枯”（汉语叫“木姜子”）粉。由于这种“木枯”具有独特的天然味精作用，坨坨肉中放入少许，吃起来无比鲜香，回味久长。但是坨坨肉本身要求尽显猪肉本色，不要太多的太复杂的调味品，就是放也要尽量少一些。

好客民族用餐有礼仪

彝族是一个好客的民族，他们待客之时会热情地请客人喝酒，这种喝酒的方式很独特，被称为“转转酒”。意思是说喝酒时主人会先给在座的宾朋斟上半碗酒，传递给左边的人，每位接酒的客人只能用右手接，然后让递给席中年纪最大的人先喝，以示敬老。紧接着按顺序每人都喝一口酒，直到喝完这碗酒。彝族传统饮酒方式是没有干杯饮酒的。嗜酒者多饮，不会酒者少饮或不饮均可，但酒杯一定要传递下去，主人向来没有强迫客人多饮酒的习俗。

彝族人对于“肉”有一套很复杂的态度，如果一个人看见别人家正在宰杀牲畜，看见了血，他就必须要到吃饭时吃上肉，否则认为会得一种怪病（大脖子病）缠身。宰牲畜的主人一定要邀请这个人到家吃上肉。不过，肉吃多了的人是被笑话的。到别人家作客，主人家如果杀了猪羊等大家畜，客人最多只能吃三块。如果杀的是鸡鸭等家禽，客人则只能吃一块，甚至只喝一点汤，为的是把肉留给主人家的小孩子吃。多吃肉会被认为是丢脸的事情，为人们所不齿。

彝族人用餐时讲究男女有别，长幼有序，长辈坐上席，客人坐上席或上方，晚辈只能坐下方的座位；招待客人时，好酒好菜都先敬客人或长辈。吃饭不用桌椅，也不使刀叉，更不用筷子，而是用马勺。吃饭时，大家围坐成一圈或一排，一簸箕饭和一木盘坨坨肉以及一木盆汤菜放在中间。每个人用右手握马勺，左手拿肉，并按或饭或肉或汤朝着自己方向的边沿依次动手，忌讳伸出长手越过自己的方位老远去拿肉、舀饭和舀汤，以“先汤后饭再肉”的方式用餐。

客人吃饭时应注意的是，切勿将饭菜汤乱撒在地上，食肉时所丢弃的骨头千万不能朝别人的方向或朝他人面前丢，这是主人或用餐者特别忌讳的。长者或主客未放下马勺子或未离席，晚辈要静坐等候；子女离席时，须向父母行礼致谢；饭毕，主客还需摆一阵话。彝族人招待客人有“先宾后主再邻居”的风俗，所以，你如到彝家作客则应等主人吃完饭后方能离开。

杀年猪是彝族人过年一直保留至今的习俗。伴着鸡鸣，女人们早早起来生火烧水，候着杀年猪的人的到来。杀年猪的年轻人要有一定威信，平日品德要好，而杀猪时也要分长幼，先从长辈和年长人家的猪杀起。剖好年猪后，先割点舌苔、背溜、肝脏、腰子等，烧来溶在木碗里，敬献祖灵。猪头要分成两半腌好，一半是留着主人自家吃和招待客人，另一半由女婿择吉日送给自己的岳父母。其他部位的猪肉一半会腌成腊肉日后慢用，而剩下的一半会在这一年内，烹饪成各种美味。彝族有这样一句话：“过年三天尽情地吃，没有吃错的道理。”

彝族人好客在吃“团年饭”时尤为明显，从这家吃到那家，又从那家要到这家，来来往往，觥筹交错，热闹非凡，若是碰巧外族人路过，多半会被请人上座，怎么也要酒过三巡，才肯允其上路。吃过团年饭，孩子们会给没有杀猪的人家送去美味的肉和饭。比起现在水泥墙后的邻里间那份冷漠，寨子里的人都互相帮助，谁

也不会被遗忘。而团年饭后泡脚也是彝族的独特传统，洗去一年的晦气，干干净净，脚踏实地。酒足饭饱后就是歌舞升平了。

品尝古老的圆根酸菜

由于是直接由奴隶社会过渡而来，封闭的环境使得彝族保留了几千年前最原始最原汁原味的饮食文化。手抓坨坨肉、烤荞馍、杆杆酒、圆根酸菜，都是彝族特有的古老美食。在温暖的火塘旁，在野外的阳光下，在祭祖的庆典中，彝族人特有的饭食、肉食、汤菜、酒，都充满了神秘感和吸引力。

彝家有句俗语：“八月野菜四月粮，酸菜圆根不可少。”彝家圆根酸菜，生长在四川省火把圣地布拖县海拔2600米以上的高寒山区无污染地带，自古以来，始终伴随着古老的彝人，是彝家待客的佳菜，世世代代受到彝人们的青睐。彝族民间传说中称：远古时代，人类遇大洪灾，只剩下现代人类祖先“祖莫惹牛”，他在人间无处找到伴侣后，就到被称之为“时姆恩哈”的天界上，娶了一位仙王“资约丁古”的么女。他俩在人间相敬如宾，但是人间已无蔬菜作物。于是，“资约丁古”的么女回到天上，偷偷从父亲身边盗来了圆根、油菜、白菜等10多种蔬菜种子，撒向人间，给人类带来了无限生机。“资约丁古”在失去么女和菜种后诅咒：“圆根被你偷下凡，根根会比石头重，叶叶不能充菜粮。”从此，人间有了“圆根”这种绿色植物，成为彝家的食品。

圆根适应秋冬生长，如何让它长期贮存呢？聪明的彝人采用腌制干燥的办法，把绿黄色的圆根叶子变成了现在我们食用的圆根酸菜。彝族每家都有一个或几个酸菜坛子，每个坛子里都盛满各种圆根酸菜。

圆根湿酸菜是一种随腌随吃的带酸汁的酸菜，每当炎热的夏天或凉爽的秋天，凉山彝家常常用湿酸菜来佐餐，以酸菜汁对水煮汤食用。独具消暑和醒酒功效的湿酸菜备受彝家人的喜爱。干酸菜则是将湿酸菜捞出去晒干而成的。

圆根干酸菜在彝族日常食谱里占有极重要的位置，无论外出旅行、工作、学习，还是上山长期打猎，干酸菜是必须携带的食品。每当彝家人请客吃饭时，总是说“到我家来烧点酸菜汤喝”，这已成为惯用的较为委婉谦让的客套话语，跟汉语说的“吃点便饭”的意思相类似。制作圆根酸菜时先准备一个坛子或木桶；在坛子内倒入磨制豆腐时渗出的豆浆汁，盖两至三天使之发酸；将需要腌制的圆根洗净，在开水里稍焯一下，然后放入准备好的坛子内，盖上盖子，过两天便腌制成。彝族腌制酸菜不放盐及其他任何调料。

经鉴定，圆根酸菜含有人体所需的多种维生素矿物质，具有清热解暑、开胃消食、解醉醒酒和减肥之功效，食用方法极其简单。它和贵州的酸菜、四川的泡菜相比，独树一帜，自成风味，是彝家老少皆喜的佳肴。在单调的腊肉汤、洋芋汤、鸡汤、鱼汤中放进少许圆根酸菜，真叫画龙点睛，成为驰名大小凉山的各种酸菜汤，让人赞不绝口。



更多选择，共度美好夏日时光

雕醉鸡，蟹肉莲子冬瓜盅等。创意甜品则包括了杨梅雪葩，薄荷绿豆糕及椰汁仙草冻。

58°扒房将纯正的法国地道风味与独特现代的餐饮氛围完美融合，秉承了欧洲早午餐传统的精粹，米其林名厨 Richard Ekkebus 及餐厅主厨 Jason Oakley 联袂为您打造

的夏日周末早午餐，包括了当季最鲜美的时令食材，最适合与家人朋友共同分享。

夏日来临，汇吧户外露天花园再次成为您下班后尽情放松自我，享用饮料的绝佳去处。7月起，尽享汇吧独特的环境，此外，您还可以享用全新的“欢乐时光”套餐，在享用汇吧



独具创意鸡尾酒的同时，选择任何一款您钟爱的适酒小食搭配饮品。

文华西饼屋以新鲜烘焙的各式法式甜点，面包及创意蛋糕而闻名。文华西饼屋为您呈现便捷、可用微波炉加热的“美味随身行”餐点和零食。全新的58°扒房轻便餐单，既能节省时间，又能兼顾美味和质量，其中有新鲜沙拉、营养自制汤、招牌汉堡和三明治，每天新鲜制作，享用起来也轻松愉快。

陈思