



出冬瓜村位于中国唯一的德昂族乡——云南省德宏州三台山德昂族乡。三台山乡德昂族传统文化保护区是云南省省级非物质文化遗产。德昂族是西南边疆最古老的民族之一，濮人的后代。德昂族人善于种茶，这里有百年古树茶，万亩茶园，还有关于茶的独一无二的民俗礼仪……

### 出冬瓜原生态美食

出冬瓜村饮食以大米、玉米为主，辅以山林野味。烹调方式以煮、炖、舂捣、凉拌为多。口味偏酸辣。在当地山林田间四季都盛产着不同的天然山珍野味，如笋子、琵琶果、苦练包、木瓜，有些甚至只有当地才有。

凉拌挑手鱼，是德昂族的风味凉菜，也是德昂族节日家宴或待客的头道菜，与其说是菜，不如说是饭菜合一的风味食品。此菜红白绿黄相映，酸辣鲜香。炎夏食用，清凉爽口。挑手鱼要除去挑手刺、鳃、内脏，洗净后用芭蕉叶包严，埋入火塘内，用灼热的子母火焐熟；再取出去叶，剔去脊骨，剁成末。而芭蕉根洗净后用手揉搓，挤去水分，切成末。野香菜、大蒜、辣椒也要切成末。豌豆凉粉切成条。最后将米线入盘，依次盖上豌豆凉粉、芭蕉、鱼肉。并将酸水、酱油、盐、味精、花生泥、蒜末、辣椒末入碗，调匀浇在米线上，撒上野香菜末，拌匀入味即成凉拌盘。注意鲜红辣椒要选辣味重、色泽好的寸金辣，而酸水是传统制作，若没有，可以用上好米醋配制。

德昂族的竹筒捣菜，细腻如泥，入口即化，香辣味鲜，诱人食欲。这道菜制法独特，别具一格。至今在云南少数民族中，尚保留的最古老的焐和舂两种烹调法在此菜中都用了。因此，不难看出此菜历史悠久，是古滇烹调法的又一实证，也是德昂族美食杰作之一。牛肉干巴用清水洗净后，除去部分咸味，然后用芭蕉叶包严，埋入子母火中，约15分钟时间焐熟取出，再去芭蕉叶，用刀背捶松。干豆丝回软后用火烧熟。最后，取有底的竹筒一节，放入牛肉干巴、生姜、大蒜、辣椒、干豆丝，用舂棒上下来回舂成细泥，取出入盘就可以吃了。要注意捣菜在舂的时候力量要均匀，来回舂几十次才能成功哦。

德昂人喜欢拌生肉来吃，各种动物的新鲜肉都可作为主料进行拌制，其中以麂子肉和鱼肉为首选。在没有麂子肉和鱼肉的情况下，用猪肉、牛



## 古老茶农的酸辣诱惑

文/王爱玲



### 一生离不开竹笋菜

德昂人居住的地方蔬菜种类繁多，竹笋更是四季不断的蔬菜之一，除鲜吃外，多加工成酸笋或干笋食用。食用其他蔬菜时，都习惯于在煮炖时配酸笋。酸笋用途十分广泛，即使在炖鸡、炒肉或煮鱼时都要加酸笋调味。

酸笋是德昂人的最爱。德昂人称酸笋为“崩板”，用龙竹笋（家竹笋）或野生竹笋加工而成。夏季的野生竹笋最好，笋肉嫩而厚实。当竹笋破土而出的时候采挖，将笋皮剥洗净，分段切成薄片再切丝，丝越细越好，把切好的笋丝放入洁净的罐里压紧，放入凉水腌几天，就变成了酸笋子。酸笋用途十分广泛，在炖鸡、炒肉或煮鱼时都可加酸笋。

将新鲜细笋丝放入罐子或竹筐里，或挖一个土坑，把笋丝放在坑内，腌3到5天后取出，晒干即成干细笋。也可以直接将酸笋子在阳光下晒干。好的干细笋颜色金黄有光泽。干细笋可独立成菜，可搭配成菜。单独成菜只需拿适量干细笋浸泡洗净后，用香油炸，放上盐巴辣子等香料，就是一道好菜了。也可与动物、植物类搭配成菜，如，干细笋炖猪蹄、干细笋炒牛、羊肉等都是美味佳肴。目前，干细笋价格便宜，是馈赠亲朋好友的佳品。

德昂人称灰笋为“崩安”，是将竹笋剥皮洗净，切片或丝，用加入了灶灰的温水浸泡12小时左右（德昂人习惯叫一天或一夜）即成，食用时漂洗干净后炒食或煮食。或把竹笋切厚块，用加入了灶灰的水煮至烂熟，食用时漂洗干净后，用酸笋水煮食或凉拌食用。

“崩然”是德昂人对腌笋的称谓，将鲜笋切丝生腌和煮熟后腌。在野外加工要用竹编漏斗形箩筐（德昂语称“周”），箩筐内壁用冬叶围紧，笋丝层层压紧装满后封顶，用石块加压在上，一个大箩筐可放上百公斤笋丝，若不漏水，可保存数年，时间越久味道越鲜美，家有喜事时取出食用。

此外，德昂还制作烂笋和干巴笋。德昂人称烂笋为“崩恩”，在箩筐内围以芭蕉叶，将鲜笋切片或切丝放于箩筐内，上用芭蕉叶捂盖，在室外露天放数夜即可煮食。干巴笋的制作较简单，用鲜品竹芽蒸至八九成熟，划开晒干即成，吃时用开水浸泡后，凉拌食用。

各类竹食品在制作过程中，不能和油类接触，不然，会腐烂，也不能放盐和佐料，放盐笋子就不会酸了。

### 古老茶农特殊茶俗

德昂族长期生活在山地，山里

的气候闷热多雨，所以德昂族的饮食以酸辣为主，相应的，他们的茶也偏向于浓茶，而酸茶，更是因为它具有清热解暑，清洁口腔的作用，数百年来一直流传下来。也正是德宏地区独特的生产和生活环境，才使得德昂人民创造出这种别具一格的制茶方法，不了解德昂民族的历史，就很难喝出德昂酸茶真正的味道。

在漫长的历史长河中，德昂族积累了丰富的制茶经验，酸茶就是其工艺特点的代表作。制作酸茶时，要挖一人多深的土坑，然后以芭蕉叶作为铺垫，再用芭蕉叶包裹好鲜茶叶放入坑内，用土捂30至250天左右取出暴晒，边晒边揉搓，然后再用芭蕉叶包好再捂3天，取出晒干后即可食用了。酸茶叶可直接嚼食，味微酸、微苦而回味无穷。德昂人认为这种茶可以解热散毒。酸茶在当地集市上都可买到，通常由年长的德昂妇女出售，它们被称为“蔑宁”，在德昂语中，这是“茶妈妈”的意思。

德昂族腌茶一般选择在雨季，鲜叶采下后立即放入灰泥缸内，压满为止，然后用很重的盖子压紧。数月后将茶取出，与其他香料相拌后食用。也有用陶缸腌茶的，采回的鲜嫩茶叶洗净，加上辣椒，盐巴拌和后，放入陶缸内压紧盖严，存放几个月后，即成为“腌茶”，取出当菜食用，也有用作零食嚼用。

德昂族成年男子和中老年妇女都好饮浓茶，并形成了一种浓茶茶俗，也就是将一大把茶叶全部投入能容纳100毫升水的罐内加水煎煮，当茶呈现深咖啡色，然后再将茶水倒入“牛眼睛杯”（比水牛眼大不了多少）中饮用。没有喝浓茶习惯的人喝一杯后，晚上就会变得异常兴奋，而且根本无法入睡，但是德昂族人喝惯了浓茶，如果一餐不喝浓茶，就浑身无力，连走路都没什么精气神，只要喝了浓茶，马上就变得很有精神。

茶叶在德昂族占有非常重要的位置，处处离不开茶叶：一是办事要将茶叶当作礼品赠送给他人，它表明“茶到意到”。二是如果去探望很久不见的亲戚朋友，也要带一份茶叶见面礼赠送给对方。三是假使有客人来了，主人家首先是烧水煨茶招待。四是男青年求婚请媒人去说亲时，也要带一包两三斤重的茶叶前往女方家。五是如果有喜庆事需邀请亲朋好友光临，要送一小包印有红十字线的茶叶作为表示，就相当于汉族的请柬。六是办丧事请客时要送一小包用竹篾或竹麻拦腰捆扎的茶叶；七是如果群众之间发生纠纷，某一方因有过失，要求得到对方谅解时，也先送一包茶叶给对方，当有过失的一方主动送了茶叶，另一方再有理也要加以原谅，这是德昂族的礼俗，若不送茶叶而是送钱物，那就被认为是不懂德昂族的“礼”，也不会得到谅解，甚至会将事情办坏。