

# 猎虎民族 古老食风

文/王成



## 美味烤肉和陶罐烤茶

居住在西南边陲的拉祜族过去和现在均有吃烤肉的习惯。用两根竹棍把涂有盐和香料的肉夹在中间，放在火塘边慢慢烤黄、烤香、烤脆后吃。或用芭蕉叶将肉包住埋入火中，烧熟而食。烤肉香脆可口，佐以麻辣调料食用非常开胃。

拉祜族烤肉如果是用牛肉（或猪、羊肉）则把事先选好的精肉切成小薄片待用；如果是用鸡肉，则必须把头、翅膀、大腿、鸡脚等这些骨头多的部位割下来，用刀背把骨头敲碎待用；其余鸡肉部分则分割成块待用。然后，把这些准备好的肉片、肉块均匀地涂上花椒粉、辣椒粉、精盐和捣碎的蒜末、姜汁等佐料，稍待一会儿后，再用两条细竹棍夹住，放在火塘边特制的架子上慢慢烘烤。

拉祜人做烤肉，看起来工序不多，但要把烤得色、香、味俱佳，也不是一件容易的事儿。其关键是要掌握好火候。肉离火要远近适宜。要勤观察，勤翻动，直烤到骨头酥、肉黄、作料焦的时候为最合适。由于用火慢工细烤，肉内的油脂全部浸出，与各种作料溶为一体，香气浓郁，入口酥脆，麻辣可口，既不油腻又很开胃。如果在对饮中边炙边吃，连骨头一道嚼，更是脆香味浓，妙不可言。过去，拉祜族多用虎肉、野猪肉和麂子肉来制作。现在，随着生活条件的变化，加之政府禁止猎杀野生动物，就多用牛肉和鸡肉来制作。

除了喜欢吃烤肉之外，饮烤茶也是拉祜族的另外一大嗜好。首先是把茶叶放在陶罐里，再在火塘边烘烤，用手不停地抖动陶罐，让陶罐里的茶叶烘烤均匀，等到茶叶烤出香味，往陶罐里倒入滚烫的开水，陶罐里会发出“唏唏”的响声，烤茶水就做成了。烤茶四溢扑鼻，每次仅饮一小盅。假如有客人来了，一定要以烤茶招待。煮出来的第一罐由主人自己喝，第二罐才给客人饮用。主人喝第一道茶，表示茶中无毒，请客人放心。第二道茶味道最好，奉献给客人。

置身清泉叮咚、满目青翠、鸟语花香、山风拂面、大山深处，沉浸在拉祜友人似火的热情之中，品尝着原



生态的拉祜烤肉，与拉祜友人举着酒葫芦，大口喝着喷香醇绵的包谷酒，拉祜风情鼓荡着柔软心弦。

## 橄榄剃生与春芭蕉花

拉祜族男女外出办事，下地生产，大都习惯挂上一个自编的挂包。路边的野菜、芭蕉花、红毛薯、山葫芦等山上的自然物，都会被勤劳的拉祜人信手摘来，投入包内，带回家派上用场。

“剃橄榄”是拉祜人逢年过节招待贵客的一道必不可少的风味菜肴，也是拉祜族人家过年杀猪时家家必做的一道菜。

滇橄榄树学名叫余甘子，为一种重要的药食两用植物。滇橄榄具有抗氧化、清除自由基、抗肿瘤、防衰老等作用。橄榄树皮一般都选用冬季和初春的橄榄树，因为这时的橄榄树最肥嫩，而且苦涩味也较淡。

将滇橄榄树除去枝叶后，用破碗片刮去银白色的外层后再刮取里面肥厚的树皮。刮下来的树皮又苦又涩，不知道聪明的拉祜族老祖宗们是怎么想到会用米汤来去除橄榄树皮的苦涩味。用米汤去除苦涩味后用刀剃细，再放入烤至八分熟的里脊肉、香料等再剃一次。最后放入烤熟切成薄片的猪肝和猪皮，再放入芫荽根、野芫荽、盐、糊辣椒粉、花椒粉、生抽、味精、盐等调料拌匀即可食用。

最美味的橄榄剃生一定要放入用自烤酒、辣椒、花椒、盐等调料腌制的猪血，当然要吃了猪血的橄榄剃生也需要一定的勇气。若你到拉祜族人家做客，主人给你做剃橄榄吃，那么你就是他们心目中最尊贵的客人。

拉祜族的美食除了橄榄剃生之

拉祜族曾经历了长期的狩猎生活阶段。“拉祜”一词在拉祜语中有着“虎”（拉）、“将肉烤香”（祜）的意思，因而拉祜族又被称做“猎虎的民族”。拉祜族的族称，反映出他们烤食肉类的习俗非常悠久。今天，居住在云南省澜沧县拉祜族自治县的拉祜族同胞仍保留着烤食肉类的饮食习惯，方法是用两根竹棍子，把涂有食盐香料的肉夹在中间，放在火塘上慢慢烘烤。



外，还有一绝就是春芭蕉花。鲜花成斤卖是云南十八怪中的一怪。拉祜人觉得非要将花吃进自己的肚子里去，才能表达对花的爱意。

传说有位伺候傣族土司的女佣，经常以吃剩的大鱼大肉为食，越



长越胖。土司看不顺眼，便派她去看守芭蕉园。住在芭蕉园里的女佣没什么可吃的，她便把芭蕉花当成了蔬菜来吃，一段时间后，她又变得苗条起来。土司到芭蕉园观赏风景时，见此情景，问她，你吃了什么仙药？她回答说，主人啊，这里哪有什么仙药？其实要有，那就是毫不起眼的芭蕉花了。

传说虽然是传说，拉祜族姑娘们一直把它当做美容减肥的特效食品呢。春芭蕉花要采摘新鲜带露水的芭蕉花，别急，人家吃的可不是这个。瞧，玄机在里面，那一条花蕊才是要吃的。把花蕊用沸水余一下，去除涩味，然后把从河边采下来的当地特有的调味香料芫荽、香柳切段，与芭蕉花一起放入石臼里舂。边舂边加入大小米辣、椒盐等调料，把芭蕉花舂到入味就可以了。这道菜甘甜中透着花的芳香，吃起来软软的，透着韧劲。

## 古老食俗的警诫意义

拉祜族同胞的聚居地属于亚热带地区，夏天不热，冬天不冷，一年中雨季旱季分明，这特有的气候也就让拉祜族的餐桌上有了常年蔬菜不断青之说。他们自己种的菜很少，大多数都是采摘山中的野菜。也正因为如此，拉祜人对树木花草格外爱护，地里山上的树林谁也不能砍伐，如果谁砍伐了就要罚款或罚修路。

拉祜族家庭中老人最受尊敬，有这样一句话：“把享受让给比自己老的人，因为太阳、月亮是最老的人先看见的，最老的人是寨子里懂道理最多的人。”在生活的每一个细节，都反映出拉祜族尊敬老人的美德。平时家里有老人来了，青年就自觉地让座，请老人坐在火塘靠太阳出的方向，然后敬烟，接着烤茶，第一碗茶自己吃，第二碗敬给老人，意思是请老人放心。向老人敬烟、敬茶时，都要双手举过头，接的人也要双手去接，单手接被视为不懂礼貌。一个人在接受敬烟敬酒时，第一次获得敬给的烟酒，要转给在场比自己年纪更大的人。老人坐着时，青年人

不得从老人前面走过，要从背后走过，盛饭时要先盛给老人。

拉祜族青年男女找对象，主要在节日聚会的场所里找。如果某个小伙子喜欢某个姑娘，要用藤篾编制脚圈、项圈送给她。若姑娘感到合心意，则送一条用五色线编织成的腰带给小伙子，表示定情。双方交往一段时间认为满意后，男的就告诉父母，请媒说亲。按惯例要说亲三次：第一次带上茶叶一包，烟草一包，烧酒一瓶；第二次带上煮茶用的土罐两个，烟草两把，酒二十碗；第三次带上土布一尺，谷子两邦（每邦约六千克），绿布一尺，并可选定婚期。

拉祜人有一种习俗：结婚不需办酒席。结婚这天，通常先由一位德高望重的老人向新婚夫妇祝福。随后，打扮得漂漂亮亮的姑娘和小伙子们便伴着新郎新娘，围着燃起篝火的火塘载歌载舞。拉祜人认为，火塘标志着夫妻双方有一颗火热的心，人们围着火塘歌舞，是祝福新婚夫妇终生相爱。拉祜人结婚这天用来招待客人的东西，是早烟、烤茶、松子、栗果之类，从来不讲排场。

但拉祜人离婚就大不一样。根据他们的习俗，提出离婚的一方，要办办丰盛的酒席请客，客人不必送礼。这种带有“惩罚”性质的习俗，目的在于警诫年轻人在选择对象时要慎重考虑，一旦结婚，就要做到相爱一生。同时，“离婚宴”还含有警诫双方今后不要相互仇视的意义。

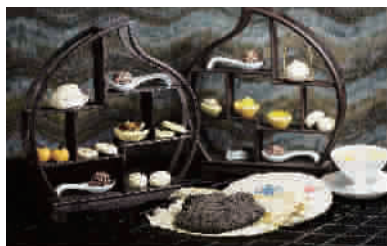
拉祜族对生育也极为重视，没有重男轻女或重女轻男的观念。妇女怀孕期间不能单独外出和做重活，而且亲人随时在旁。生小孩后，家人精心照料，并单独为产妇开灶。婴儿出世未满月期间，亲朋好友携带来米、鸡、蛋等看望产妇，由接生老人向人们报婴儿性别。产妇坐月子期间，丈夫要守护在旁，而且12天内夜里不能熄灭塘中的火。坐月子满12天后，根据产妇的身体状况，可以在屋内活动，但不能下地干活或有风时出门。产妇坐月子期间还备有产妇专用的锅、碗、勺、杯、壶等生活用具，吃饭时与众人隔开，保持卫生和清静的环境。

## 中式下午茶回归传统与经典

久已尝惯西式下午茶的你，有没有想过换一种口味，换一份心情呢？渐入秋冬季节，养生经典也可以成为下午茶的话题。从11月15日起，上海浦东四季酒店推出回归经典中式下午茶，让爱和朋友聊天聚会共度午后时光的下午茶一族又有了一个好去处。

下午茶源自西方的饮食文化，现在沪上的下午茶也多以西式饮品和糕点为主。这次上海浦东四季酒店尚席中餐厅打造中式下午茶菜单，将浓郁的中国元素加入茶品和点心，让下午茶的氛围回归传统和经典。

中餐厅行政总厨蔡港文师傅特地为这



套中式下午茶创新制作了一系列美味可口的点心：生磨杏仁炖官燕，黑松露虾饺皇，黄金鲍鱼酥，松茸白汁菌菇盒和燕窝荔枝甘露等。

薇薇安

## 艺术与美食 妙食在此

现代欧式菜系却以亚洲美食灵魂散发惊艳气质，妙食社 Museo 特推混血系蔓泽宁（中调菜）Mezzanine 菜单、甜点菜单、特选酒单和由亚洲鸡尾酒冠军独创鸡尾酒单，并将餐吧与酒吧区域连接，呈现美饕餮的用餐体验。

作为妙食社 Museo 首推的蔓泽宁（中调菜）Mezzanine，夹杂于前菜与主菜当中，是不可错过的必点菜式。以独特的烤箱烹饪方法，将食物放于来

自西班牙的 Josper Charcoal 炭烧烤箱，高温锁住食物的原味及碳烤香味，别出心裁的调味料惊艳您的用餐体验。葡萄美酒夜光杯，美食配上多种选择的餐后美酒，是与特选蔓泽宁（中调菜）的最佳搭配。

妙食社 Museo 之妙，妙在菜肴中飘散着暗香浮动的艺术气息，下午茶时光更可体验边作画，边享受美食阳光的奇妙时光。奇思妙想的菜肴与那些艺术家们的灵光闪现在每



一道料理里，仿佛一入口即坠入那艺术的绮丽世界。

Amadeus