

布依人家的生态美食

文/王成

风情浓郁的布依村寨位于多依河边，河边淘染花米的布依女孩是一道风景，蒸熟的花米饭也是一道风景，制作香藤粑的布依老奶奶娴熟的身手同样是一道风景，准备全锅汤的健硕布依男人更是一道风景……



花米饭濒临失传

关于“布依五色花米饭”，流传着一个远古的传说：在很久以前，壮侗、壮傣、布依三兄弟在恬静的多依河畔辛勤劳作，过着幸福美满的生活。俗话说“树大分丫、人大分家”，三兄弟中大哥壮侗、二哥壮傣都已成家，他们俩商量后决定把这片美丽富饶的土地留给三弟布依，自己带着妻儿另寻他多重置家园，布依兄弟知道后，说什么也不肯自己留下，让两个哥哥另建家园，壮侗和壮傣好说歹说才留住了弟弟布依。分手那天，正是农历三月三，以后，为了不忘同胞骨肉之情，每逢农历三月三，三兄弟的子孙就会汇集在美丽的多依河畔，载歌载舞，奠祭祖先，共叙手足之情。筛选上等糯米，采集山草稀药，做成五彩斑斓的花米饭，互祝长命百岁，同庆五谷丰登，六畜兴旺，生活幸福，让人生永远像鲜花一样美丽，长生不老。

每年的秋收后，布依人就把上等的糯米挑选出来留待做花饭用。到次年三月三到山上或房前屋后采来可食用的野生植物，把这些植物的根、茎、花、叶分别捣碎，提取出红、黄、蓝三种色素，再用这三色调出黑、紫两色，做花饭的五种颜色就准备好了。白色是米的本色，红、大红、紫三色是用一种叫作“姐妹饭叶”的植物的色汁来浸泡，颜色间的区别是叶浓度的差别；黄色是用一种叫作“黄米饭花”的植物花籽浸泡而成，黑色是用麦秆草类烧后用水浸泡，再滤其灰渣，取其色水浸泡而成；紫黑色是用枫香树的叶汁浸泡而成。

之后，将泡好的糯米分别装在五个小瓦盆中，再将五种色汁分别掺进去搅拌，待色汁完全将糯米浸透后，就把五色米拿到小河边淘洗——小河的名字叫多依，多依河畔淘花米的布依少女是这条女儿河上最美的风景。淘好后的米才可以搅和在一起，放到甑子里蒸熟。此时，满甑子红、黄、蓝、橙、黑，鲜艳的色彩在浓浓蒸气中熠熠闪烁，纯粹的香味满屋飘逸。面对如此色鲜味美的食物，即使你酒饱饭足，也禁不住要尝上几口。这时五色花饭色彩缤纷，清香可口，可凉吃，也可蒸热再吃。喜甜食的，就加上点蜂蜜，又香又甜。

做好的五色花饭如果在节日期间吃不完，还可以做成圆圆的小饭团，或让其自然晒干后收藏起来，日后慢慢吃。小饭团是要用油炸的，膨胀酥脆的花饭团不仅香脆，且外观好看，是最好的下酒菜。晒干的花饭，舀在碗里用开水泡软，即成花粥。如果在粥里再煮几个荷包蛋进去，这鸡蛋花米粥就是布依人待客的最好的食品了。作为“五色糯米饭”主要染料的苏木、紫叶，被当地村民砍伐燃烧，已很难发现。这项流传了数百年的布依族纯天然食品濒临失传。



酣畅淋漓全锅汤

“远方的客人欢迎你到我家来，没有好菜好饭招待你，两杯农家米酒随你抬(端)……”长桌宴正式开始前，布依族的女人们又唱起了深情的敬酒歌。布依族女同胞张琼告诉我们，布依族是一个热情好客的民族，有“无酒不成席，无歌不成敬”的习俗。

布依文化浩如烟海、博大精深，布依风情古朴浓郁、神秘独特。长桌宴上的全锅汤正是布依人的专利食品。每当节日或是家中来了客人，布依族妇女便认真将家里打扫一番，并染五彩花饭。布依族男人则聚到一起，准备全锅汤，把羊牵到河边，宰杀清洗干净，然后架起锅灶煮全锅汤。据了解，布依族人家不光在祭山祭水时煮全锅汤，凡属祭祀活动都要煮全锅汤，特别是老人过世上祭那天，过世老人的姑爷、后家等带来祭拜的羊、猪、牛、鸡等，都要用来煮全锅汤。

全锅汤的制作方法也很讲究，先用干净的盒子装适量食盐，将食盐用水溶解，拿这个盒子装宰羊时的羊血，待到羊血基本流完，加入适量清水，放到一边让它凝固留用。再用开水把羊毛烫光、洗净。之后将褪好毛并洗净的羊解剖开，把内脏取出洗干净。最后把清理好的羊切成若干大块，和洗净的羊内脏一块放入大锅中，用中火慢慢煮至熟后，将肉块和内脏取出切成小块，再将凝固的羊血也切成小块，最后把切好的肉、内脏、羊血一同放入锅中，用小火再烧1至2个小时，全锅汤便可出锅上桌食用了。

布依人生活的地方气候炎热，猪羊都不可能长得太大。但肉却出奇的香。全锅汤的熬法也很讲究，首先把清洗干净的猪和羊宰成若干大块连同杂碎一起放进锅里煮，待肉基本熟了，再取出切小，重新放进汤锅。此时开始加放佐料，布依人熬全锅汤的佐料非常独特，与其他民族的截然不同，这些佐料全是他们集千百年来饮食经验独创所得，所以全锅汤的味道显得特别鲜美滋嫩，配之以独特的蘸水，吃起来更是香味四溢，浑身通泰，酣畅淋漓。



别有风味香藤粑

每年清明时节，布依村寨上空都会香云缭绕，阵阵清香。原来，布依族同胞有一个传统习俗，即每年的农历清明节，家家户户必做清明粑，除自家食用，还邻里互赠，共同祈祷当年风调雨顺、五谷丰登，无病无灾，健康长寿……清明粑也叫香藤粑，做好后发出诱人的香气，吃起来又香又甜，很有地方民族风味。如果你深入村寨，你会发现这种香甜的食品还有一个不雅名字——狗屁粑！为什么叫狗屁粑呢？是因为做原料的狗屁藤，是生长在灌木丛中的攀缘藤本植物，采集时，植物浆的气味犹如屁臭，人们因此称之为狗屁藤。

制作香藤粑的前一天，布依族姑娘们一边手拿着镰刀，一边手挎着篮子，三五成群往山坡上的树林边，用灵敏的目光搜索目标(香藤)。她们一边采香藤一边唱出甜蜜的布依山歌(情歌)，红扑扑的脸蛋洋溢着对幸福的向往。采回家的香藤先用木钟打烂；再用大钹刀把已半烂的藤子切割有成人手指长的一节节，最后放到打至全烂才拿到水盆里，盆里放进6至8斤清水，这时用双手连同水一起搓，待藤子里的味儿充分流出来了，过滤去残渣只用剩下的青绿色的香藤水泡入8至10斤比例为1:3的大米和糯米，时间为8到12个小时即可。

香藤粑面和得不能太稀，稍干些为

好。然后捏成比汤圆大些，均匀地排在簸箕之中，且相互要留有一定的间隙，否则会有粘在一起的可能。下锅要适量，不能太多，一般在8至12粒之间为好，多了不好煨炒。煨炒之前，大铁锅四周要用带一定肥肉的鲜猪皮或腊猪皮摩擦出一定的油脂，使所煨炒的香藤粑不粘锅，但又不能因油多而形成炸制。在整个煨炒的过程中，只能用小火和慢火，不能用武火，不然容易糊及不熟。煨炒用的铲子是用竹片做成的，作用端为半圆形，且不能太快和太厚，以免在煨炒过程中伤及香藤粑，而使其成形不好，甚至破碎。其中，根据香藤粑成熟的程度，边煨炒，边用铁铲子压扁香藤粑，使其慢慢成形如同柿饼形就行了，严格讲，就像大铜钱形，其颜色也有些类似于铜色。待全部都成熟、成形、成色就可以出锅了。出锅前，给香藤粑撒上适量的食盐，再煨炒数秒就完成了整个香藤粑的制作。出锅后的香藤粑置于竹编的簸箕，让其自然降温，趁温热的时刻，就可食用和招待客人了。

香藤粑和过大年打的年糕有很大的区别：年糕制作简单，是纯糯米做的，用蒸熟的糯米饭三四个人抡起耙棒反复打就成了。颜色是白色的，味儿腻，没有甜味，吃多了消化不良。而香藤粑香味扑鼻、口感细腻、香中带甜的绿色食品。而且，吃了不感到腻，是因为有一部分是大米，再加上纯自然的植物藤水泡过，绿色的水融入米中，所以煎好的粑粑颜色也很吸引人，深绿色带油煎过后的一点点金黄色。只看其铜钱形的外观就直留口水，吃起来清凉可口让人回味无穷。

相传，在春天食香藤粑既可交发财运，又可防治头痛头昏病，久而久之便形成一种民间特有的食疗习俗。现代医学表明食香藤粑可以去风湿、清火，腰腿不痛，而且还可预防春瘟。

肯德基私人定制探秘之旅 五条路线确定

去哪儿？报名倒计时 周末就出发

自本报发布《去哪儿探秘很重要 更重要的是亲自去啊》，在全市范围征集市民参与“肯德基私人订制探秘之旅”活动以来，新民好吃官微陆续收到不少读者朋友的回复。目前五条路线已确定，本周末，肯德基“探秘之旅”扬帆起航。

目前，旅程仅余个别席位，新民好吃官方微信还将持续开放报名至今晚17点。还没报名的“筒子”们要赶紧关注“新民好吃”官方微信了，发送“KFC探秘”即可抢最后几张探秘门票！

探秘之旅线路确定 餐厅后厨成最大热门

新品诞生之地研发中心、肯德基供应商的白羽鸡养殖基地、肯德基供应商的蔬菜基地、整洁而忙碌的肯德基餐厅后厨、井然有序的物流中心、高效有序的供应商鸡肉原料屠宰加工车间、为白羽鸡提供口粮的饲料供应商、为餐厅一线员工默默提供后勤保障的办公室大本营……8条探秘路线，究竟在读者眼中，哪条才是读者首选？

据目前收到的反馈，排名第一是肯德基餐厅后厨，看来市民对这个虽然近在身边，却无法亲身进入的地点最为好奇，对于食物怎么在厨房完成最后一道工序最感兴趣。排名紧随其后的是肯德基供应商的白羽鸡养殖基地，另外百胜研发中心、百胜物流中心、肯德基供应商的蔬菜基地也榜上排名靠前。

本周末，报名成功的特约观察员们就将在本报带领下，分别奔赴肯德基餐厅后厨、百胜研发中心、百胜物流中心和肯德基

供应商的蔬菜基地进行实地参观，对于从农田到餐桌的整条供应链探个究竟。12月下旬，我们将以上特约观察员中遴选出10位，与本报记者一同远赴福建武夷山，深度探访坐落于青山秀水之中的肯德基供应商的白羽鸡养殖基地。回到申城后，他们还有机会进入新民大讲堂，成为帮助其他社区居民“涨姿势”的营养健康播报员。

掀开供应链管理神秘面纱 揭秘肯德基如何买菜

就在12月1日刚刚召开的中国肯德基餐饮健康基金年会上，专家、协会、媒体、企业就“供应链管理”的话题进行了热烈讨论，由此掀开了肯德基供应链管理的神秘面纱。

其实就像买菜，老百姓跑一趟菜场，超市就搞定，可能很在意价格。肯德基在全国开了4000多家餐厅，可不是一两个菜场可以搞定的，所以一个439人的队伍管理着400多家食品及关联产品供应商，这个买菜的过程就叫“供应商管理”。肯德基买菜，在比价之前，得先过了质量和安全这一关，所以439人的队伍还管着各种复杂的配套工程，那就是品质管理、物流配送、食品安全、供应商评估管理……所有这些才能全面保障消费者享用到安全美味的食品。据悉，本次探秘之旅，观察员们将亲眼见证肯德基供应链管理的多个环节，包括肯德基供应商的蔬菜基地里一棵棵会“呼吸”的生菜；而在第一站百胜研发中心，将可以亲手烤制肯德基经典产品。 周明洁

