

吃山所长：品味土家人的民族美食

芙蓉镇上牛头宴

湘西芙蓉镇是一座具有两千年悠久历史的文化古镇，因电影《芙蓉镇》在此拍摄而闻名全国。古镇三面环水，融自然景色与古朴的民族风情为一体，大瀑布、青石板街、土家吊脚楼形成一幅精妙绝伦的人文与自然和谐的山水画卷。《芙蓉镇》的拍摄地王村，正在准备一场盛大的宴会，宴会当中摆放着一整颗牛头，当地人都叫牛头宴。牛头宴又名土司宴，原本是送迎将土出征、凯旋的犒赏，现在逐渐演变成了土家族接待贵宾的盛大礼仪宴会。

民国《永顺县志》卷24记载：“宣慰签天祭以白牛，牛首置几上，银付之。下令曰：有敢死冲锋者，收此银，吃此牛首。勇者报名，汇而收之，更盟誓而食之。”老司城遗址考古过程中，发现动物骨骼近42000件，其中牛的骨骼占哺乳动物的一半，达13000余件，且黄牛骨骼数量多于水牛。考古发掘印证了土司时期永顺土兵被中央朝廷征调甚多，为了鼓舞士气，每每出征之前必宰杀牛无数，土兵勇士以吃牛首为豪，在战场上亦不负众望，奋勇杀敌。据说，永顺土司彭翼南为了战胜倭寇，出征前在老司城、王村、田家洞等地宰杀公牛无数，以牛头宴鼓舞土兵杀敌，最终大获全胜，被《明史》誉为“东南战功第一”。

“牛头宴”承载了太多土家先民的荣耀和希望。1728年，为削弱土司权利，清朝实施“改土归流”，“牛头宴”也随之逐渐失传。2007年，永顺县组织有关人员挖掘，经过反复的试制，才终于成功。此后，每年土家族舍巴节上，都要上演包括原生态歌舞表演、土家饮食文化牛头盛宴、巫傩绝技表演及舍巴节神秘之夜篝火晚会等主体内容。这其中，“牛头宴”无疑最为游客所期待。

牛头宴的主菜——牛头的具体做法是，将整只牛头煮熟后连大铁锅一起端上席，配以泡红辣椒、酸肉、蒿子粑、腊肉，客人们用刀子切割牛头上的牛肉食用，大快朵颐，喝竹筒米酒，体验土司时期土兵出征前满怀豪情准备英勇杀敌的感觉。牛头上每个部位的肉质对于火候的要求都不同，比如在受热相同的情况下，牛脸和牛眼的熟嫩程度就不一样。牛头宴的做法需要挑选了数十种辅料，才会使牛头上的每一块肉都那么鲜嫩湿润，令人唇齿留香。通常熟牛头一般重三四十斤，能出肉十多斤，光牛舌就有三四斤肉，上品牛头讲究骨髓肉烂、嫩爽入味、肉香四溢，用刀叉刺肉块，蘸几样小料食用，配以棒渣粥、烧饼，或时令小菜。

在永顺芙蓉镇，只见青石大坪内，几十张木桌一致摆开，桌上山珍野味盆满钵满。桌边立有一火炉，炉上架一口大锅，锅内牛头煮得皮开肉绽，露着铮铮白骨，香气腾腾之中，两把系红布的匕首和钩子在锅边若隐若现。客人落座，在树皮做成的大号声中，一位身着土家族服装的汉子慢慢走向大锅，刀光勾影，手起刀落，如庖丁解牛般，不一会儿，几块牛脸就在钵内了，“速！速！速！”几句吆喝，人们齐刷刷地站起来，手端酒碗，一饮而下，“牛头宴”拉开序幕……

“牛头宴”看起来吓人，吃起来却十分鲜美，每一块肉都那么鲜嫩湿润，肥而不腻，令人唇齿留香。这种清淡的牛肉，看起来极为普通，但它的奥妙就在用了几十斤牛骨汤炖制而成，鲜味几乎浸淫到了每一块肉的缝隙里。现场上千名游客品尝后，无一不大呼“过瘾”。

在舍巴节上，好客的土家人在露天广场摆出近百桌“牛头宴”，乡民和游客均可不请自来轮流吃“牛头宴”。客人在大饱口福的同时，感受一番土家人的神秘和豪爽、好客。湘西自治州的一名负责人告诉我们，舍巴节对土家族有重要意义，一是继承传统，土家族的祖先具有勤劳、善良、爱国、爱家、豪爽、亲和的品德，祭祖能激励人们继承这些优良品德；二是传承文化，舍巴节表演的歌舞，是对非物质文化遗产的有效传承。

文/王成

土家族，一个历史悠久且文化发达的民族，在饮食方面有着鲜明的特点。由于土家族大都聚居在山区，重岗复岭，山多水少，这就造就了土家族“取山所产、吃山所长、办山风味”的饮食特点，颇富山地民族的饮食文化风情。在湖南省湘西土家族苗族自治州永顺县，我们细细品味土家美食。



腊月里的土家美食

双凤村距永顺县城15公里，属大坝乡，坐落在海拔680米的山顶盆地中。这个叫双凤的村落，真如其名称一样的美丽，许多大树和成片的橘园环绕着掩映着，应了那“自古以来散处溪谷、所居必择高峻”的土家族居住规律。据村中古石碑记载，在唐代就已建村。双凤村现有96户325人，全部是土家族，以田、彭两姓为主，是整个湘西土家族风俗保存最完整的两个村寨之一，也是土家族现存为数不多的民族古文化遗存地，至今仍保留着自身的民风习俗，是中国土家族上千年历史文化的再现和缩影，被誉为“中国土家第一村”。

斑驳陆离的寒冬腊月，透亮的冰溜子一排排地挂在双凤村的房檐上，挨家挨户打扫门庭，男人打柴担水，宰猪杀羊。妇女儿童就做些轻巧的活儿。生火作饭、清理内脏……在土家腊肉中，腊香肠应是当之无愧的土家菜肴“闺秀”。腊香肠的制作比熏腊肉要复杂和更多讲究。首先选用本地土猪后腿肉，将猪肉的瘦肉、肥肉从骨头上切割下来，然后将切下来的肉用锋利的菜刀削成一厘米左右宽的薄片，放进大盆里，就算完成了加工猪肉的第一步。根据个人喜好，按比例将干辣椒、干柑橘皮、干花椒混合成碎末状撒入加工猪肉中，同时按家庭食用习惯拌上食盐，用手进行搅拌，直到加工猪肉的每片肉都已经裹上佐料，才算完成猪肉的食材加工。之后将新鲜猪肠洗干净，置入盆中。将准备好的矿泉水瓶嘴头（或铁丝圈）放进猪肠一端，让后将加工猪肉通过它灌进肠内，一边灌一边温柔地将猪肉均匀下移到两节香肠的长度，两尺左右。灌满两尺后，用细麻线将香肠两端系紧，然后在香肠中间用麻线系紧到刚好成连接着的两节香肠。灌好的香肠不能马上进灶熏烤，还须挂在阳台阴凉处晾几天，看起来香肠外表清爽干净了，才可以上炕熏烤，直到香肠散发香气和有油微量溢出，成为真正的腊香肠。

腊血豆腐是土家人杀年猪时以猪膛血、豆腐、肉丁及多种佐料拌和熏制而成，切片炒吃。首先把豆腐放进大盆里用双手用力搓成细绒后，顺一方向搅打成泥；加入猪血、食盐、五香粉；肥膘肉切成2毫米粗的条；取约50克重的豆腐用手团成椭圆形；再将三条肥膘肉对称地竖直贴在豆腐上；另取约150克重的豆腐包裹在外面，稍稍团紧，逐个放在篾箕内；将装有血豆腐团的篾箕放在25℃的温暖处使之“收汗”，再用手捏1至2次，使之完全成形；然后全部挂在柴灶上空熏烤，约20天后表面呈黑色时即可食用；食用前，用温水将血豆腐表面洗净，上笼用猛火蒸约1小时取出，切片装盘食用。由于颜色的原因，土家人又称它为红豆腐。制作这种豆腐有严格的季节要求，俗称“腊月杀年猪，好做血豆腐”，此言道出了制作血豆腐的季节。血豆腐外观别致，独具特色，腊香味重，山区农家招待客人多用此菜，在酒席桌上，客人品尝此菜时，视之会误认为猪肝，食之则鲜美可口。春节吃年夜饭，土家人全家团聚，餐桌上必有血豆腐。因为人们把它当作吉祥菜，取豆腐的谐音，预示来年“斗富”之意，很有人情味。

土家山寨，家家户户都有一个冬季不熄的火塘。不论任何时候都架这一个很大的树苑或树桩燃烧。把灌好的香肠和猪肉、鲜鱼等挂在火塘上最高的梁上，利用火塘上上升的青烟熏制，由于熏制持续时间很长，缓慢充

分，加之燃烧的树木有非常特殊的香味，所以正宗土家香肠才是真正美味！

土家孩子们最幸福的日子就是：看见爸爸搬个长长的木梯，爬到房顶将香肠拿下来递给妈妈，首先是清洗干净了放在开水锅里煮熟松软。然后拿出来，切成合适的小片，加上鲜嫩的大蒜苗，或蒸或炒，可谓方便快捷。伴随着满屋香味，这时候孩子们手上肯定有一截正在吃了，那是妈妈从砧板上专门留下的一截！

品尝“炒米”味道

做客土家同胞家中，一定要尝尝土家族人的特色小吃：炒米，即爆米花。将糯米蒸熟放凉，晒干后，用细砂石在铁锅中炒爆炸花而成；食用时用开水冲食外，也可以拌以苞谷糖或薯糖，做成饼糕炒米糖。

在农村，糯米是与年节、美食联系在一起。除了打糍粑、包粽子、做汤圆和蒸血粑，土家人还兴做炒米。土家人做炒米是特别讲究的，把会不会做炒米、做得好不好，当成评价一个妇女是否贤能、勤快的表现。

做炒米首先要精选适宜的糯米，颗粒呈长形的比较适合。尽管糯谷的产量不及其他品种高，但为了做炒米等吃食，一般农家都会在春天播种时就规划好，哪块田要专门留下来种糯谷。有时家里没有长颗的糯米，还要去和别的人家调换。

其次，糯米在蒸前，要用冷水浸泡，待泡胀后用甑子蒸熟，做法和蒸糯米饭来打糍粑差不多，只是不能蒸得太熟。蒸熟后倒进簸箕中，要用红绿两种食用色素涂染一部分，使其多彩多姿。晾晒时不停地用手将糯米团搓成颗粒，当地人称“阴米”。阴米亦可用汤煮来吃，放一些瘦肉在里面，比单纯的糯米饭更香、更有滋味。

晾干后的阴米在炒之前，要用布帕包好放在铺盖里捂着“发汗”，炒时要在河沙里滴几滴桐油，等到沙子滚烫了，舀一铲阴米埋在沙中间，待其充分膨胀后急忙舀出用筛子将沙筛去，留下的炒米就又香又脆，也不带沙粒了。这样炒出来的炒米，比机器做出来的爆米花颗粒要细小，更好吃也更经泡一些。

阴米和炒米都可以当作礼物送人。山寨吃炒米一般在三个时候，过年过节、栽秧打谷和讨月米酒，主要是为了招待远来的客人和酬谢请来帮忙做活路的人。炒米算不上主食，只用于早餐或宵夜，算是正餐前的序曲和结束一天的尾声。

吃炒米时，可以用醪糟水泡，也可以用油茶汤泡，甚至还可以在开水里面加点糖泡起吃，十分便利。老年人常用油煎的茶叶泡炒米吃，据说可以提神醒脑。至于小孩子，也可以像脆脆面一样打干吃。若是出门在外，还可以带上一袋作为路粮呢。

只是在做炒米时要特别注意，发霉变质的阴米吃不得，桐油不能用农药瓶子装，因此而造成食物中毒的事例在山区并不少见，其教训是很深刻也当谨记的。

“炒米儿”可以干吃，更多的是用开水泡着吃，泡米儿和吃米儿十分讲究。一般是将红糖和炒米儿放入碗中，再用开水沿碗边四周慢慢向碗中央浇淋，如果开始就朝碗中心淋，碗中的炒米就会向四周推挤，撒满一地，所以，土家人都“滚水泡米儿，周围淋”的民谚。吃“米儿”的方法更是独特神秘，主人只给一只筷子，如果仍再索取另一只，主人就会笑话，就用两只筷子，会死丈母娘的。

土家人还将炒米儿和米糖或红薯糖拌上生姜、芝麻、花生一起加热，装入一个木制的模子中压好，然后用菜刀切成一片片的，俗称“切糖”，“切糖”和“炒米儿”一起放在坛子中，随时可以取用，一年半载也不会软化变质，算是过去土家孩子最奢侈的零食了。

细想起来，土家人的如山如水、如辣如酸的性格恐怕与土家族的饮食有关。人间以食为天命，兽禽以食为本能。吃，不仅维系着人类生命，也培育着人群的性格。易中天说，中国文化是吃出来的。的确，文化是吃出来的，历史也是吃出来的；一个人发展史，其实就是一部饮食史。

