

新民晚报 | 好吃周刊 / 吃遍中国

“绿”，是景颇山寨永恒的主题。它不仅存在于云雾缭绕、令人无限遐思的远山竹楼，就连招待你的餐桌上也是一个绿色的世界。这就是景颇族闻名遐迩的绿叶宴。绿叶宴是景颇族的传统风俗习惯，它是从景颇族古老的饮食习惯中诞生的，桌上除了绿色还是绿色，就连餐桌，也全是绿叶铺就，那一张张宽大的绿叶，就是一个个特别的“菜盘”，“盘中盛满了景颇人独特的山珍野味，也盛满了一个古老民族质朴的深情。”

原汁原味“绿叶宴”

曼妙清丽的景颇族女声唱出了绿叶宴的精髓：“绿叶当碗手抓饭，烧炸春烤味道香，山珍野味样样有，凉拌鬼鸡辣得爽；竹筒春菜拌葱香，火烧干巴脆又香，竹叶包肉最独特，让你回归大自然……”这种绿色的生态绿叶宴，源自景颇人的传统，他们住在大山之中，出门只要带上盐巴、辣椒即可，到了吃饭时间，找一些野菜、香料来，再打只野鸡、野兔或者弄点蜂蛹野虫子来，点火烧熟，摘来芭蕉叶做桌布、餐具，席地而坐，就是一餐美味了。现在的景颇绿叶宴，保存着他们的烹饪传统：春、拌、揉、烧、烤、腌，简单而环保、营养而生。

夕阳西下，踏着优美的景颇族音乐旋律，我们来到芒市勐巴拉娜西珍奇园，体验景颇绿叶长街盛宴。踏入珍奇园，绿色的盛宴仿佛一条绿色的长龙伸向远方。只见桌下的“地毯”是清香四溢的新鲜松毛，桌上铺着的“桌布”是宽大翠嫩的芭蕉叶，每人面前都有一个用芭蕉叶包裹、用麻绳系紧的绿色“包裹”。

绿叶宴是景颇山寨中既古朴又带点野性的名宴。以当地极为丰富的山菜和野味为主，采用传统的烤、煮、炸、腌等手法烹制，用肥大的树叶或芭蕉叶包盛饭菜，用树叶叠成勺、盆盛汤，因满席翠绿、全不用碗碟而得名。我们把手洗干净，等待吉时开席。元代李京在《诸夷风俗》中记载的“食无器皿，以芭蕉叶籍之”和明代《景泰云南图经志书》中记载的“食不用筷，捻成团而食之”，是对绿叶宴最好的注解。大方好客的景颇族同胞在大竹筒里灌满了甘甜的水酒，任人取饮；橙色的橘子、红色的苹果、黄色的香蕉装点绿色之间，惹人食指大动。

在翠竹和榕树的掩映下，一只只美丽的蓝孔雀漫步其间，炊烟里的斜阳将最后的光芒投射下来，碎成一地金黄。吉时一到，800多人的宴席正式开“吃”。我怀着拆开礼物的期待，慢慢打开了面前的“绿色大礼包”。只见里面还有六个小“礼包”，都是用大小不一的芭蕉叶包裹着，打开以后分别是洁白莹润的米饭、景颇鬼鸡、烤牛干巴、揉野菜、春鱼腥草和一个带壳的水煮蛋。

景颇绿叶宴吃的米饭很有讲究，它不是电饭锅或蒸笼煮出的饭，而是用竹筒烧出的竹筒饭或用鲜鸡汤做出的鸡粥。我们这次吃的是用德宏当地生产的遮放贡米制成的竹筒饭，米粒粒分明，香甜弹牙，口感甚好；搭配米饭的凉拌马蹄菜是人们从田埂、河沟边采来洗净后，拌上辣子、酸茄、豆豉、盐巴等佐料，用竹筒拌好即可取食的美味，是景颇族同胞最喜爱的一道菜，入口留香；火烧干巴也是景颇人的一道名菜，用黄牛肉烧烤焙干后用木棒捶打制作而成的火烧干巴，肉质鲜嫩，香而不腻；用现砍下来的鲜竹制成的酒杯斟满了一杯杯景颇人家中自己用糯米酿制的米酒，甘甜醇美，令人回味无穷……

绿色的餐具、绿色的菜肴、绿色的食品给我留下了深刻的印象，我们在品尝景颇绿叶宴的同时深深地对这个伟大的民族产生了由衷的敬畏，他们热爱自然、尊重自然，与自然水乳交融、和谐共处。景颇除先辈传下的景颇绿叶美味佳肴，留下的景颇佳肴和美食成了一代代景颇人的宝贵财富。景颇族人民没有忘记他们的祖先是从大自然走来，斗转星移经历了沧桑巨变，从水草肥美的西北迁徙南下，经历了火与水的重重考验，定居在这天蓝地绿、山清水秀的孔雀之乡，他们深知人的一切生存都离不开自然生态、绿色环境。因此，景颇人的衣食住行都是崇尚绿色、尊重自然，这也许是景颇族绿叶宴给我们留下的深刻启示。

景颇饮食 怪异与美味的比拼

文 / 大萌子



景颇鬼鸡最惹味

俗话说：“靠山吃山，靠水吃水。”景颇族也不例外。景颇族聚居地系山地立体气候，生态环境复杂多样，雨量充沛，土壤肥沃，各种野生动植物非常丰富。正如他们所说的：“山里的东西，绿的是菜，动的是肉。”

外人对于景颇菜，最熟悉的莫过于“鬼鸡”，即乌鸡。乍一听觉得这名字好可怕，但只要尝过一次，你一定会对它的味道难以忘怀。在《食疗本草》里，对于乌鸡的功效，要分雌雄。乌雄鸡主心痛，除心腹恶气，而雌鸡，主除风寒湿痹，治反胃，安胎及腹痛，腰折骨疼，乳痛。唐代，乌鸡被当作丹药的主要成分来治疗妇科疾病，现今依然有乌鸡入药，如尽人皆知的乌鸡白凤丸。

据德宏民族出版社调研员董荣云介绍，在景颇族的文化中，人们对鬼神万分崇敬，盛行杀牲祭鬼神的习俗，“鬼鸡”也就是由此衍生而来的一道名菜。景颇人每年都要进行一次“农尚”（农业生产生活）祭祀活动，和一次供奉祖先的祭祀活动，三五个德高望重的长者做祭祀时常常把祭完鬼神后的鸡肉撕碎，加小米辣、姜蒜、芫荽、柠檬等一起在野外拌食。自然的柠檬香和芫荽之清新融入鸡肉，酸香醒胃，加上姜蒜与辣椒释放出的复合辣味，让人欲罢不能。“鬼鸡”在其他一些场合也会出现，比如家里有人生病了、做生意不顺了，都要做上一道来求平安顺心。

在下乡寻觅景颇族饮食时，身兼“德宏昆明民族餐饮文化企业联谊会”副会长的刘梅大胆给这道小山鸡取名“鬼鸡”。“鬼”字听起来很吓人，但在景颇族，鬼也有好坏之分。取名不仅为一道普通的菜注入了文化内涵，同时给饮食文化增色不少。然而，现在很多人却在没有文化背景的情况下不切实际的臆编乱造，造成外界对民族文化的误导甚至曲解。就拿“景颇鬼鸡”这道菜说，有改为“景颇妖鸡”卖的，有改为“傣族鬼鸡”的，更有甚者提出“缅甸鬼鸡”一说，面对诸如此类鱼目混珠的局面，刘梅也甚是担忧……

景颇族不太好食油，因此做景颇鬼鸡这道菜时，鲜有人再加油拌入。因为乌鸡肉质鲜美，更适合用作凉拌。具体的做法，是将一只乌鸡煮熟后晾凉，然后在芭蕉叶上或竹笠上插串摆放半小时左右。待其冷却后取大腿和胸肉，分别撕成小指粗细的丝备用。然后取少量的姜和大蒜加若干云南小米辣剁碎。再将云南特有的野芫荽、柠檬叶等香料剁碎。再把一个青柠檬切半，把汁挤出来备用，最后把所有原材料拌在一起，再加上适量的盐拌匀就制作成功了。鬼鸡的制作方法比较简单，但是由于原料的限制，在别的地方很难买到这些原材料。景颇鬼鸡其中还有一种叫金芥的香料，不仅清香而且祛腥的效果，在云南吃羊肉一般都用这个调料。尝一口，轻轻咀嚼，鸡皮脆、肉质嫩、酸辣鲜，确实惹火。

据说，以前的“鬼鸡”一般要与鸡骨汤煮稀饭一同食用，但现在没那么多讲究。只吃肉不喝汤，多少有些浪费食材，可别急，景颇族还有一道鲜美的菜肴，景颇稀饭。将整鸡取出，加入草果、八角等景颇香料和景颇香米，文火慢慢熬出一锅香气扑鼻的鸡肉稀饭。景颇鬼鸡搭配鸡肉稀饭，有种让人食后被迷了心窍的馋瘾流窜于心间，也是最为销魂的选择。可谓吃肉喝汤两不误，将乌鸡的营养秉承得彻底而过瘾。



饭桌上永恒的主题

景颇人家有“春筒不响，吃饭不香”的说法。由此可知，春菜在景颇族菜谱中受欢迎的程度，是景颇人家最具特色，家家必备，日日必食。在历史上，景颇族是一个迁徙民族，炊具不好携带，便渐渐总结出了春菜的做法。

在景颇山寨中，“春筒”是景颇族最常用的烹饪工具，几乎家家都有一个春筒，每顿饭都有春菜。一般选一节靠根的竹子做春筒，直径五寸左右为宜，上面为口，下面以节为底，再挑根粗细相称、木质结实的木棒做春棒。将各种菜品与调料放入筒内，用木棒春碎就制成风味独特的春菜。

做春菜前，避故镇第一批民族非物质文化遗产代表性传承人李木鲁和自己的几个姐妹背上竹篓，去自家的“后花园”摘菜，要知道，景颇菜里的食材都是纯天然的全绿色食品，各种野菜在园中自由生长，要做菜时，现采现用，新鲜又美味。进到园中，放眼望去，一片绿意。李木鲁用刀去撬了撬土，把某种野菜用手慢慢拔起来，站很远的地方都能闻见香味，一问才知道这是香姜，也叫“崩龙姜”，是一种野生的姜，很多景颇菜中都用得着它。另有一种名为“树琵琶”的嫩叶，说是可以拿来当“春菜”。野生小米辣也是园中的一员，味道很香，能辣得人掉眼泪。还有许多名字很陌生的食材：酸叶、香尖等，在这里也能采摘到。

景颇春菜，食材一年四季都有，可素可荤，多采用野生蔬菜，基本做法是将各种菜的原料，加上主要的自制豆豉（豆子煮熟发酵后制成）、姜、蒜、芫荽、小酸茄、野芫荽等辣椒、盐等佐料，放到竹筒或竹臼内春碎，佐料越齐全味道越好。春菜味道鲜美独特，鲜香偏酸略带辛辣，一般一桌只上一小碟，但极为下饭，常用来待客。

春菜分为生春、熟春两种。熟春多适用于制作牲畜、兽及鸟兽等肉类，且均取烤干之瘦肉和可捣碎的骨髓。其佳品是春烤绿斑鸠、烤鲮鱼和沙蚨等；其中植物菜中的哩拉竹笋、大苦子果、小苦子果、蚕豆、豇豆等亦可熟春。生春则以植物菜为主，岩姜、生姜、马皮泡、奶浆菌、鱼腥菜、豇豆、蚕豆等为上品。

由于春菜是凉的，药用价值很高，夏天吃起来格外爽。比如马蹄菜能清热利湿，解毒消肿，鱼腥菜能清热解毒，滤水消肿等，有防病、治病作用，有许多原料本来就是草药，一般有清热、健胃、消炎、利尿、解毒等作用。人们熟悉的鱼腥草、苦楝子果、金介等也都是春菜的原料；如果有跌打损伤，还可以用五加皮等做春菜原料。春菜很卫生，凡是春菜原料和作料，都要用水洗干净；如果加鱼、虾、黄鳝等，都要用火烤熟，再春。

春菜，是景颇人饭桌上“永恒的主题”，是其民族饮食文化特俗之具现。在景颇人居住的地方，几乎没有什么食材是不可以春的，几乎没有哪一次盛大的宴席是没有春菜的，春肉、春鱼、春豆、春菌子、春蔬菜……“春”无处不在，无时无刻，无人不知，无人不会。有机会，到景颇山寨别忘了品尝味道最地道、可口鲜美、独具民族风情风味的景颇春菜。

第三届国际橄榄油高峰论坛 纵论橄榄油品质与健康

欧丽薇兰携手IOC公布实验室 发布橄榄油科研新成果

4月10日，以“健康餐桌·国际品质”为主题的第三届国际橄榄油高峰论坛在京举行。本次论坛由国际橄榄油理事会公布实验室（以下简称IOC公布实验室）主办，来自地中海的顶级专业橄榄油品牌欧丽薇兰协办。在论坛上，除IOC公布实验室专家顾问委员会成员首次亮相外，实验室专家顾问团队还围绕消费者关注的橄榄油营养健康、橄榄油中式烹饪、橄榄油品质甄别等话题进行了讨论，为消费者提供权威依据，旨在打造中国消

费者国际品质级的健康餐桌。中国粮油学会油脂分会会长王瑞元在本届论坛上指出，橄榄油对减少心脑血管疾病很有帮助，它的广泛使用是“地中海饮食”最为突出的特点。IOC公布实验室顾问、西班牙巴塞罗那医学院心脑血管与营养科的 Monserrat Fitó 教授表示，橄榄油中的橄榄多酚含量极高，而橄榄多酚可以增强人体高密度脂蛋白功能，并增强高密度脂蛋白胆固醇的排出，从而降低心脑血管发病率。 新闻