

独树一帜的仫佬族饮食文化

文/王爱玲

广西罗城，作为全国唯一的仫佬族自治县，全国80%以上的仫佬人聚居于此。享有“三尖”（山头尖、筷子尖、笔头尖）、“三天”（天门、天河、天坑）的美誉。其中筷条尖，说的就是罗城人好吃、爱吃、会吃、会做菜，做得一手好菜。作为桂西北的一颗璀璨的明珠，罗城独具魅力的山水和古朴的民族风情，风光交相辉映，令人心旷神怡，美食也会令人回味无穷，其中以油渣蝗虫、酸蚂蚱、糖炒蝶蛹、大粽子、斗糍粑和狗舌糍粑等尤为著名。

仫佬族的吃虫节

饭桌上摆上几碟别具风味的菜肴——油渣蝗虫、酸蚂蚱、糖炒蝶蛹等，全家人团团围坐，家长说一声：“吃，嚼它个粉身碎骨，吃它个断子绝孙。”随即，一家人就一齐举筷，痛痛快快地吃起来。这就是仫佬族过吃虫节的场景。

一个民族的特色食品，不只是反映了其从自然中获取食物的智慧和能力，而且特定节日的饮食还体现了别具特色的民族文化。罗城地处桂北九万大山中心南麓，这里气候宜人，冬无严寒，夏无酷暑，岩溶地貌发育，自然生态完整，仫佬族居住于此，更是给此地增加了浓郁的民族风情，可谓——山美，水美，人更美。仫佬族世居丘陵山地，疏林草地，可以说能够获得的食物并不是十分丰富，主要以大米为主，掺以包谷、大麦、红薯、芋头等，但是仫佬族人民却用智慧和双手将有限的食物资源运用的多姿多彩。

仫佬族有着十分丰富的节日文化，一年之中有许多节日，几乎每个月都有一个节日，这是因为仫佬族除了拥有春节、元宵、春社、清明、端午、秋社、中秋、重阳、灶王节等当地壮族、汉族共同的节日外，还有不少带有民族特色的节日。在仫佬族，即便与各民族共享的节日，也别具民族风味。

吃虫节，又称驱虫保苗节，是专门驱除虫害的节日，在农历六月初二举行。出嫁的姑娘这一天要回娘家过节，途中要捉害虫到娘家去炒着吃。全村人来到田间的吃虫庙，首先举行祭祀活动，所祭为吃虫娘娘甲娘。显见这一节日民俗是在人们除灭害虫的农事活动基础上形成的。

传说古时候，仫佬山虫灾连年，五谷歉收。人们面对虫灾无可奈何。寨老们经过商议，悬下重赏：谁能除掉虫害，赏三头肥猪。红榜一出，首先是公鸡前来揭榜，它说：“我起得最早，我能除掉害虫。”谁知，公鸡到了田里，没吃到几个虫子，就被露水打湿了羽毛，打着哆嗦败下阵来。接下来，鸭子揭榜，它说：“我的羽毛不怕水，我的嘴也大，一定可以消除虫害。”可是，鸭子在水里游，害虫在禾苗上飞，它脖子伸得很长，就是吃不到几只虫子。最后，一个道士揭榜，他说：“我的法术可以治虫害。”他奋力施法，只是虫子哪里听得懂法咒，道士也败下阵来。

眼看一年的收成又要给害虫吃



掉了，人们更加着急。这时，也就是六月初二这一天，有个叫甲娘的穷人忽然有了意外发现。她从外乡回娘家，没有带礼物，心里很难过。她边走边想，可是怎么也想不出办法来。当她走到自家的田垌时，愁得走不动了，就坐在田坎上休息。几个孩子见妈妈不走了，就跑到田里捉虫子玩，一下子捉了好几包。甲娘见了，突然想到，就用虫子做礼物吧。于是，她把虫子带回家，炒了给大家吃。大家都觉得清香可口。这一发现一下子就传开了。人们争着捉虫子吃。害虫数量大减，那年取得了大丰收。寨老们赏了甲娘三头肥猪，甲娘把猪杀了分给百姓。后来，甲娘死了，人们在田垌中间立庙，纪念甲娘，这座庙后来就叫“吃虫庙”。后相沿成为习俗。

从那以后，每年六月初二，仫佬族各村各寨都要杀猪过吃虫节。这一天，村上出嫁的姑娘都要回娘家，并且一路走一路捉虫。吃过晚饭后，人们都聚集到吃虫庙，唱歌跳舞。然后，排成长队到田垌游行，边走边捉虫，还插撒有鸡血的小白旗，表示对害虫示威，对甲娘纪念。整个田垌充满了欢乐的氛围。

美食皆从稻米来

仫佬族的饮食文化主要以稻米为主。其中稻米有粘米和糯米之分，粘米作为日常的正餐，糯米作为节日的食品原料。逢年过节，仫佬人有包大粽子的爱好和习惯。仫佬人包的粽子每个5至6斤重，像大枕头，故称枕头粽，往往是一家人共吃一个就够了。包粽时，先浸泡糯米几小时，捞干后放些碱水拌匀，然后把粽叶背面一张张铺开一尺多宽，放上糯米到一定高度再加叶子围边，叠

上一层叶子，铺放一层米，像谷围围谷子一样，最后用绳子绑紧牢。有些地方，在米中间放上一些事先腌好的肉或拌放些豆类。粽放在特大的锅中煮上一天一夜即可。

春糍粑是仫佬人过春节有一种比较特殊的节日食品，即“斗糍粑”。每家每户都舂糍粑，多则一两百斤，少则二三十斤。从大年三十晚起开始，左邻右舍的青壮年男子，都会相互帮忙，把蒸熟的糯米饭倒在石臼中，身强力壮的男子便用手臂大小坚实的木杵往石臼里使劲杵，待糯米舂成了糊状，便用木杵挑出来，放在簸箕里，巧手的妇女们就蘸一些熟鸡蛋黄或茶油润润手，簸箕，把糯米糊揉成柱形团状，再切成小团，再把它压扁做成圆形的饼状，做成糖糍粑、圆糍粑，盖上“龙凤”、“花朵”、“寿”、“福”等吉祥图案，放在通风干燥的地方晾干，甜香味美的糍粑就做成了，吃时放在锅里煎炒或放在火炉上烤软即可。

斗糍粑除了自家食用外，还是仫佬族人过节和喜庆良日送亲友的礼品佳物，而且做工堆放都十分讲究。如吃“满月酒”时送的斗糍粑，一般是小箩筐下装白米，上面堆放五至八个塔形的斗糍粑，第一个直径八、九寸，恰好盖住箩筐口，第二个直径七八寸，第三、第四个……每个直径依次递减一寸，层层堆成塔形，最后一个只有一寸直径，很有特色，颇为美观。

八月十五中秋节，仫佬族青年这一天进行祭月走坡。男女青年趁着赶集之机，在路旁、山坡双双对唱情歌。情人之间相互赠送狗舌糍粑、月饼、同年鞋。“狗舌糍粑”是先将糯

米浸泡若干小时，然后用石磨磨成糊状，放到布袋里用绳子吊起来或用石磨挤压，滤干，成糯米泥，把芝麻炒熟夹上黄糖搯碎成芝麻糖，用温水浸泡桐叶使它柔软，晾干。包的时候，将桐叶打开涂上一层油，铺一层芝麻糖，放一层糯米泥，再铺一层芝麻糖和糯米泥；或者先用糖拌合糯米泥，抓一团糯米泥，裹上一层芝麻糖，然后用桐叶包住，扎上荷草杆，放在锅里煮熟即成。仫佬族人叫做“mai”，由于其形似狗舌，而被称为狗舌糍粑，它松软可口，味道甜美，再撒上香香的芝麻、糖粉那更让人回味无穷了。因为狗舌糍粑甜香粘的特点它被赋予特殊的意义而与爱情联系在一起了。“八月中秋哥送饼，九月重阳妹送鞋”，走坡时节男女互赠狗舌糍粑，就是仫佬族人给爱情赋予的美好意义。

仫佬人家满桌的酸辣或甜咸菜一定会让你垂涎。有羌、蒜苗、蒜头、芋蓬、木瓜、豆角等，吃了令人心旷神怡。确实，仫佬族喜欢吃酸辣咸甜与他们多食糯米饭有关，而吃酸辣菜可以帮助消化，增进食欲。制作酸坛的方法也很简单，仫佬族人民自家做的陶罐，罐口有一圈凹槽，里面倒一点水然后再用碗盖住，从而获得真空的环境。而腌料如芋蓬、蒜苗等拿回来切碎，晾干至半干后，再用海盐搓匀，然后放进坛内，分层撒上五香粉、辣椒粉、甜酒曲，少则两三天就可以食用了，而且可以保存几年不坏。

围坐地炉吃“火锅”

和其他少数民族占山而居不同，仫佬人大都将房屋建在依山傍水的平旷地带，民居也多为砖墙、瓦

顶、矮楼建筑。民居中最突出的特点就是地炉取暖做饭。而到过仫佬山乡的外地人，第一次见到地炉，在啧啧称奇之余，都会对仫佬族人民利用煤炭的聪明才智竖起大拇指。

说到地炉，自然要先说说地炉中燃烧的煤炭。罗城境内，蕴藏着丰富的煤炭资源，其中仅优质无烟煤探明储量即达1亿多吨。因此，一直就有“百里煤乡”之称。罗城的无烟煤俗称“白煤”，硬度大，热能高，可用作烧锅炉、炼钢铁的燃料和生产氮磷化肥的原料。煤矿的煤层很浅，有的暴露在地面，有的仅一两米，最深的也不过二三十米，挖掘成本低。煤多且好，又容易开采，以地炉烧煤取暖煮食，就成了仫佬族人民的独特创造。

地炉多建在堂屋大门两侧或是厨房中。建地炉，先要在地上挖一个长方形，深约一米的炉坑，用砖砌底，再在坑中用砖砌好方形的炉灶，炉旁则埋放一个陶制的大水坛，仫佬人称为瓮坛。瓮坛口要略高于地面，以避污水流进坛里。在接近炉坑底部的炉灶中间安三根粗铁枝作炉桥，炉底则要连通一个四方形的煤渣坑，这样，燃烧过后的煤渣、煤灰就可以从坑中挖出，平常煤渣坑用活动的木板盖着。瓮坛和炉灶的四周，全都用泥土填平，表面上再打上三合土，一个功能完备的地炉就建成了。地炉火一天到晚都不熄灭，煮饭、炒菜、熬酒都很方便，瓮坛里一年四季盛满暖而烫的清水，洗脸洗手脚、洗澡随时可用，十分方便。打热水用的是竹筒做成的工具，仫佬人称为水提。

在烧得旺旺的地炉上，坐上只煤砂罐或铁锅，加上大半锅水，就餐者围坐在炉边，边取暖，边闲聊，待锅里的水沸沸扬扬地滚开了，在锅当中坐上只高脚盐碟，内盛食盐、辣椒、葱、蒜、香菜，加上酸醋或酸水；然后把洗净切碎加调料腌好的肉类、蔬菜，一样样分多次沿盐碟周围放入锅里，瞬间，就可趁热、趁脆、趁嫩夹起来，蘸上酸辣盐水，津津有味地吃起来。即使边聊边喝，吃上几个钟头，肉类亦不失鲜、甜、香、脆、嫩、热的可口滋味。尽管室外寒风凛冽，室内人仍会周身发热，额头冒汗。

仫佬人对肉食一般无禁忌。过去虽有“罗不食猪”、“吴不食狗”、“莫不食狗”、“姚不食心”等传说，其实，都不是普遍现象，个别支系和个别别人间或有之。也有禁忌某种肉食的人，如佛教信徒，常年吃素；有的人“算命”，迷信吃了牛肉或狗肉，会造成某种生理缺陷，形成禁忌。随着人们文化科学水平的提高，这些禁忌早已消失。如今仫佬人若果打地炉火锅宴佳宾，常常是猪、牛、鸡、鸭、狗肉及其内脏，错杂纷呈，毫无禁忌，滋味美不尽言。

地炉适用于煤砂罐，这种煤砂罐经久耐用，以煤矸石、白泥制作而成，然后放到煤窑里烧上三天三夜，再和入松树枝烧釉，夹生的松枝冒出一缕缕青烟，给煤罐釉上一层黑亮的釉壳，光彩夺目，乌黑发亮。罗城的煤含硫量高，铁锅铝锅用不了多久就腐蚀坏了，煤砂罐则坚固耐用，百年不坏。因此，仫佬人最离不开用了几百年用惯了手工制作的煤砂罐。

在罗城仫佬族上寨村，一户谢姓人家至今仍保存有一栋近500年前的老房子，按时间推算应是明代的房子，房子是砖瓦结构，堂屋中地炉虽破烂不堪，但仔细观察，构制和今天的地炉几无差别。隔着数百年的光阴，如果把它再次引燃，还会有淡蓝色的火焰在炉口舞蹈。