

好吃周刊



新民好吃微信订阅

本报专刊部主编 | 总第488期 | 2017年3月30日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:吴南瑶 视觉设计:黄娟 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

在云南新平彝族傣族自治县的哀牢山里,生活着一个古老而勤劳的民族,因她们的服饰古朴典雅,绚丽斑斓,华贵的银饰琳琅满目,彩带层层束腰而被汉族文人称为花腰傣。但这里的傣族民众自称为“傣雅洛”,意思是“迁徙中的落伍者”。这个美丽的民族来自何方,又要去何处,如今已无法确切知晓。有人言他们是古滇国的遗贵,也有人言他们源于古代的百越,还有人言他们是编织爱情的民族……

品最有名的马帮菜

在新平县戛洒镇,最出名的就是牛汤锅。戛洒镇自古以来就是茶马古道上的重镇,是连接景东、镇沅、双柏等五县的通道。茶马古道兴盛时期,大批的马帮在戛洒江边会合,宰牛烹制牛汤锅,一天就要吃掉好几头牛。

戛洒的汤锅天不亮就开始煮,等镇上居民开始吃早点的时候,一大锅的牛肉、牛骨、牛杂碎已经在大锅里熬了两三个小时,还没进市场,牛肉香已经远远飘来。戛洒汤锅要好吃讲究特别多,首先是鲜味,很多人都知道汤锅是牛肉、牛皮、牛肝、牛肚……一锅煮,却不知道牛骨也要一起煮,牛骨要选筒子骨,刚下锅用大火,汤煮沸后用小火慢慢地熬,汤锅的鲜甜味离开骨头是不行的。牛肉一般只选用胸膘肉和三线肉,其他部分的肉腌成干巴,春干巴、油炸干巴是汤锅的首选配菜。其次是蘸水,按花腰傣的民间做法,可选配料多达30多种,常用的有蓼草、大芫荽、糊辣椒面、芹菜、小米辣、花椒叶、薄荷、盐等,其中小米辣调味,汤锅少了香辣味就不正宗了,大芫荽也不能少,可以去除牛腥味。

汤锅的配菜也很讲究,除了春干巴、油炸干巴,还可以来一份攀枝花煮腌肉,攀枝花是当地特产,这个季节,戛洒江边的攀枝花已经盛开,红艳艳的一片,风一吹,花朵落下树来,傣族群众捡回来就可以送到集市上卖钱。这种花煮之前要先用沸水焯一道,再用清水泡几个小时,除掉涩味。腌肉与其他民族的也不同,花腰傣又称之为酸肉。攀枝花加上腌肉、番茄一起煮好上桌后,色泽红润,味道细滑酸香可口,非常开胃。据说攀枝花入药,有活血化痰、除湿消肿的功效,因而,享用这道美味还多了食疗保健功能。

汤锅有一道常见配菜是黄米饭,说是菜,其实也可以作为主食。黄米饭并非用黄米做成,用的还是普通的糯米,只是多加了一种黄花。黄花又称染饭花、羊耳菜花,可以是鲜花也可以晒干备用,花用水煮沸,滤出汤汁,又将泡好的糯米放入黄花汤中煮,煮到半熟再蒸,就成了黄米饭,这种米饭颜色艳丽,馨香无比。

吃着“虫子”赏“宴舞”

据《新平康熙县志》记载:“天地生物,唯供斯人之食耳,厥谷、花卉、野菜无不食之……”因此,当地的美食可以用一句话来概括:“一动就是肉,一绿就是菜。”在这里,人们看似千奇百怪甚至有些瘁人的昆虫,却可以变身美味大餐。有的是有益身体健康,有的则是口感绝佳。

在新平当地,大凡春末夏初之时,鸣蝉(知了)叫声就不绝于耳。此时,人们会在树下依其叫声找寻,并用网罩捕获。丰收而归后,在家中会将鸣蝉挨个摘除翅膀和脚,其后用沸水一烫。此时,准备一锅烧好的油是必不可缺的,将烫好的鸣蝉倒入油锅,并随着锅中



“春城无处不飞花,寒食东风御柳斜”。在民间,“寒食节”素有品“福寿饼”、做“子推燕”等传统风俗。北京一家饭店为了“让市民重温这个有着2000多年历史的寒食节传统风俗,特地举行展示活动,令人大饱眼福口福。”图/CFP 文/小小

春来相约花腰傣 才下舌尖又上心头

文 / 王成



清脆的“滋滋”声散发出一股浓郁的香气,待鸣蝉炸至金黄便可出锅。炸好的鸣蝉一个个油润光亮,加以辣椒粉或其他调味料便可装盘上桌。吃油炸鸣蝉,眼看多余动筷。看着其貌不扬的外形实在难以下口,但又抵挡不住那种未知的诱惑,夹一个送入口中,在咀嚼之后唇齿留香,且无任何异味。此后,便会不自然地将筷子伸向盘中,以饱口福。

新平盛产荔枝,在其树上生长着一种虫子,当地人称之为“荔枝春”。没错,“荔枝春”就是臭屁虫,也有“荔枝虫”的叫法。看见它时,躲避,远离是人们的唯一反应,更不要说去接近它。那么,它又是怎样摇身一变成为地方美食呢?原来,荔枝虫在当地民族药中具有壮阳的功效,是花腰傣待客中的下酒名菜。而在中药里它也具有理气止痛、温中壮阳之功效,加之当地人吃它的寓意,由此人们将它制作成菜也就不足为奇了。制作荔枝春,先要将其清理干净,用沸水烫,去其异味,然后放入油锅中炸至香味溢出即可。

吃着傣家美食的同时,再欣赏着婀娜多姿的花妖傣舞蹈,则让人们的味蕾和视觉,同时得到了满足。新平特色的“花腰宴舞”,将花腰傣的舞蹈与美食完美地结合在了一起,也是到新平以后不得不感受的。花腰傣少女身穿缀有银铃的传统服饰,挑着竹篮、拿着渔网的舞蹈,《我在花街等你》等歌曲,则让大家享受了一次视听盛宴。

花腰傣是一个非常注重服饰的民族。据说,一个花腰傣女人从7岁就开始学习绣花,为自己缝制出嫁的



新娘装。而她的母亲更是从她出生那天起就开始为她准备了。在新平有一个说法,如果一个母亲生了两三个女儿,那么她这一生的主要工作就是为女儿们做嫁衣了。由此看来,一个花腰傣女人一生最杰出的作品,也可能是惟一的一件作品就是她们出嫁时穿的那身衣服。

已婚妇人的头饰是用一条宽约两寸的青布头帕将头发层层包住,再用一条两头有红缨的青花布条将一块红条花布包扎在上面,扎成一个高耸的头型。上身穿无袖右襟内褂,前胸挂着成排的银泡,衣领由一条宽约两寸镶满银泡的布条沿脖子往后反搭而成。外衣为无领无襟的青色短衫,可以将内褂的银饰露出。下面穿筒裙,裙摆有五色花边。这里的傣族妇女一次要将数条裙子叠穿,一条比一条高,将里面一条的花摆露出来。腰间系上一条花腰带。身后用一块镶满银饰、缀满红缨的布块叠成三角形围在腰上,用青色布包在腿上作为绑腿,出门帽沿向上。

而年轻的少卜(花腰傣人称少女为“少卜”),就会将头发系于脑后,戴上一串串银泡。内衣为右襟无领无袖短褂,左前方镶满银泡。外衣为无袖无领衣,用红、绿、紫色绸缎制成。下身穿黑色筒裙,裙端有各种图案。腰间系有一条五色花布带。用白布在小腿上打成绑腿,出门帽沿向下。这些衣服看起来好看,穿起来却非常复杂。要想穿齐一整套衣服据说要花上一个上午的时间,而且是在一个有经验的伙伴的协助下才能完成。单凭这一点,就让人不得不相信花腰傣可能真的是那支掉了队的百越贵族。