

彝族的素菜文化

时间：2013年06月19日信息来源：四川三农新闻网

彝族素菜以圆根为古老，其次才是萝卜、青菜、白菜等。素菜多水煮或做成酸菜吃，很少有炒的。

洋芋酸菜汤

将洗净的洋芋切成片或丝，按传统的切法，左手握洋芋，右手持镰刀，切成鳞状滚刀片，放入肉汤煮熟并煮出鲜味后，下入酸菜，再下盐、辣椒、木姜子面和葱段等调料。酸菜一般用圆根叶子煮熟泡制后晒干备用。

圆根酸菜

圆根酸菜生长在海拔1800米以上的高寒山区，自古以来，始终伴随着古老的彝人，是彝家待客的佳菜，世世代代受到彝人的青睐。彝族民间传说中称：远古时代，人类遇大洪灾，只剩下现代人类祖先“祖莫惹牛”，他在人间无处找到伴侣后，就到称之为“时姆恩哈”的天界上，娶了仙王“资约丁古”的幺女。他俩在人间相敬如宾，但是人间已无蔬菜作物。于是，“资约丁古”幺女上天偷偷地从父亲身边盗来了圆根、油菜、白菜等10多种蔬菜种子，撒向人间，给人类带来了无限生机。“资约丁古”在失去幺女和菜种后诅咒：“圆根被你偷下凡，根根会比石头重，叶叶不能充菜粮。”从此，人间有了“圆根”这种绿色植物，成为彝家的食品。圆根适应秋冬生长，如何让它长期贮存呢？聪明的彝人采用腌制干燥的办法，把绿黄色的圆根叶子变成了现在我们食用的圆根酸菜。经鉴定，圆根酸菜含有人体所需的多种维生素矿物质，具有清热解暑、开胃消食、解醉醒酒和减肥之功效，食用方法极其简单。它和贵州的酸菜、四川的泡菜相比，独树一帜，自成风味，是彝家老少皆喜的佳肴。在单调的腊肉汤、洋芋汤、鸡汤、鱼汤中放进少许圆根酸菜，真叫画龙点睛。成为驰名大小凉山的各种酸菜汤，让人赞不绝口。如今，古老彝人的圆根酸菜焕发出新的生机，已形成商品步入市场圆根酸菜汤。酸菜用圆根或萝卜叶子煮熟后连汤盛入陶瓷坛子中发酵，过数日后取出晾干后即成。在煮鸡、猪、牛、羊肉时，汤里加上酸菜煮开片刻即可。特点是：味道鲜美，帮助消化。

彝族荞麦

彝族荞麦，荞麦分为苦荞麦和甜荞两种，是凉山地区主食之一。《荞麦的来源》诗中说：“人在社会上，母亲位至尊；各类庄稼中，荞麦位至上。苦荞位居首，甜荞位居后”。凉山地区的气候和土质适合栽种荞麦，苦荞的产量和营养价值都高于甜荞，所以彝族地区普遍栽种苦荞，也颇受彝族人民喜爱。苦荞具有不易虫蚀、食用方法多、可与多种食物配制、制成熟食后不易变质等特点。荞麦主要食用方式有：荞粩、烙饼、烧馍、煎饼、荞米饭、疙瘩饭、

汤丸子、糊羹、凉粉、扎扎面等。根据饮食爱好，可分别与四季豆、洋芋、小麦、大米、圆根、蕨粉、白蒿等配制。彝族人民在节庆、婚嫁、丧事及接待宾客时通常将荞麦作为主食，也可作祭祖供品。据有关专家暨机构研究，荞麦不仅营养丰富，而且对多种疾病具有防治功效。随着人们对荞麦认识的加深，荞馒头、荞面条、荞蛋糕等食制品也相继问世。

烧洋芋下酸辣汤

烧洋芋下酸辣汤，彝族地方洋芋最多，吃法一样多，但我爱烧洋芋下酸辣汤。可城里难得吃到啊！在三锅桩内烧上一大堆洋芋，不能全熟，有七成熟就可以吃了。酸辣汤是用彝族家的水酸菜切好加上酸汤（适当加上点冷开水），加上盐、鸡精、白糖、辣椒面、花椒面、木姜子面、蒜搅拌，就可以吃了。做出来的酸辣汤下烧洋芋味道不说了的。烧洋芋颜色看起来呈暗金色，有一种泥土的香味，香得你流口水。酸辣汤带着一种独有的酸辣味，和平常的口感完全不一样。很好吃的哦。

锅巴油粉

彝族风味小吃锅巴油粉，南涧县彝族风味小吃，已有上百年历史。此品是云南民间煮制豌豆粉的基础上，变一次成熟为两次成熟，把制皮与粉分开，然后合二为一。故成品层次显次显明似千层豆粉，口感各异。油粉软糯细腻，入口即化；锅巴绵韧耐嚼，滋味别具。成品有凉吃和热吃两种，均软嫩味美。锅巴香酥，清润爽口，别具风味，属云南豌豆粉中的上品。

（云南的，为网上收集整理）

锅贴乳饼

锅贴乳饼，是云南彝族的传统名菜。做法是将乳饼切成块，将鸡肉、肥膘捶成茸泥拌匀后加鸡蛋清、葱姜汁、味精、湿淀粉，拌至发亮成鸡泥。然后在乳饼上刷上蛋清糊，塌上鸡泥，摊平，用火腿、黄瓜皮丝排成花粘在鸡泥上，再刷蛋清糊，上笼稍蒸定型后用花生油煎至熟透即可。此菜形态美观，色泽黄亮，鲜香软嫩，佐酒尤佳。（云南的，为网上收集整理）

火烧洋芋

火烧洋芋 是大、小凉山彝族农家百吃不厌的一种最常见的吃法，一般取洋芋数斤，煨酸辣汤一罐，将洋芋在火塘子母火中烧熟，即烧即食，人称“三吹三打”（因洋芋从火中取出后，人们一般都要吹打几下灶灰，故有此戏称）又因洋芋物美价廉，既可当饭，又可当菜，可尝鲜，亦可饱食，所以，无论罗列桌上珍肴或是野饮烧烤，砣砣肉和火烧洋芋基本上是“形影不离”，成为小凉山彝族饮食文化中能吊得起胃口的名牌产品。

燕麦炒面（什磨）

燕麦炒面，燕麦，古称麦、油麦，是大、小凉山的一种优质的麦类作物。燕麦面将洗淘晒干后的燕麦炒熟磨细后，加入适量白糖或椒盐做成甜咸两味“炒面”，或用塑料袋包装的燕麦粥。由于燕麦营养丰富、富含维生素，可冲饮、熬粥、干食或捏成奶油糍粑，是一种居家或旅行的方便食品，有“绿色食品新贵族”的美称。

连渣菜—彝语“堵拉巴”

和做豆腐差不多,只是不过滤,加上酸菜水和菜叶就成了。渣菜是一道很有彝族特色的风味汤菜。将黄豆用石磨磨成浆,放菜叶,点酸水制作而成,可吃原汁原味,不放过任何作料,也可用湖海椒面等作料做蘸水浇在连渣菜上吃。特点是:清热解渴,色香味俱全,清爽舒服。

豆渣饼

做豆腐后用剩余的豆腐渣发酵好,加入盐、辣椒、味精、胡椒、椒等,用手捏成饼,晒干后就可以食用了,用火烤一下食用更香。

斗笠荞烙饼

荞麦烙饼(斗笠荞烙饼),在盆钵内用温水把荞面拌成稠糊,用汤瓢舀入铁锅并适当摊开,锅内可放少许猪油以免粘锅,用文火慢烙,适时翻面,两面烙黄后起锅。这样烙烘出单层荞饼,待烙烘第二个荞饼时不待翻面便将已烙成的第一个荞饼重叠其上,并且依次重叠三个、四个以上,便得多层荞饼,缘由厚渐薄,活像两个斗笠对扣之形,彝族称为斗笠荞烙饼。食用时用刀逢中交叉切成四等分或八等分。烙饼既香脆又柔软,老少皆喜欢吃。与坨坨肉、酸菜汤、石烙仔鸡、白捣仔鸡凉辣汤待客,味美极佳。

洋芋泥

洋芋泥,将洋芋煮熟,去皮,用汤匙将其压烂;将青椒剁成颗粒,蒜剁烂[蒜要多],花椒面少许;油温七成热,下蒜泥,青椒、花椒面,再下洋芋泥;加盐,味精或鸡精,葱花,起锅即可。

石磨豆花

用石磨将黄豆磨成浆后制成的豆花,加上海椒面、花椒面等调料,鲜香麻辣、美味可口、营养丰富。

荞麦煮粑

以热水拌和荞面做成扁圆形,开水下锅,水宽旺火煮熟即成。特点是:清香爽口,营养丰富。

荞凉粉

荞凉粉有苦荞和甜荞之分,但做法都一样。选用彝族地区特产甜(苦)荞麦去壳,磨成粉加水 and 适量的明矾水调匀,荞粉与水的比例为1:4,入锅用微火搅熟倒入盆内冷却成荞凉粉,然后将荞凉粉划成小菱形块,摆于盘中成菊花形状,放入酥黄豆、炸花生米、酸萝卜、大头菜、芫荽、葱花等。用小碗放入红油、麻油、花椒油、酱油、醋、姜汁、蒜水、味精等调料兑成汁,淋在荞凉粉上即成。其味香辣浓烈,极富刺激。红油(油制辣椒)和腐乳质量最为重要。或用铜制漏匙拉成细丝,改腐乳为香醋,称“醋丝丝”味较清淡。荞凉粉多作舞后小吃(由王正华口述,蒋志聪记录(整理))。

竹筒饭

吃筒竹饭,古已有之。那时,上山打猎,出远门做活,不便带锅带碗,只能就地取材煮制竹筒饭。而今,因竹筒饭色美味香,节庆时,人们仍好吃竹筒饭。目前只有在春游或山区才会做筒竹饭了。

竹筒饭用新鲜的金竹、香竹、薄竹、甜竹的竹筒做容器，在每一节竹子中盛水盛米，一般用宽大树叶封口，米可用糯米或香米。竹筒饭制作方法有二：一、将米淘洗干净，浸泡半个小时以上，再放入竹筒内，用叶片扎紧口子，放入锅内加水煮熟。米煮为饭后，有的就直接剖开竹筒吃饭。二、将米装入竹筒，加入适量泉水，用叶子封口扎紧，将竹节朝下、口朝上，立于熊熊烈火中烧。待闻到米饭香味之时，即可剖竹吃饭。竹筒饭色泽新绿，味道馨香。

彝家南瓜焖饭香

秋收时节，玉米成熟了，间种在玉米地里的南瓜也黄了，由于山地离村寨很远，彝族阿细人家为了节省时间，午饭往往就在地里解决——摘一个老南瓜当锅，焖一“锅”饭饱饱地吃一顿。阿细人说，收玉米不吃南瓜饭，干活打不起精神。

干上一段时间的活，地里的女人手搭凉棚看看天上的太阳，到了该做午饭的时候，便停下手中的活计，随意从玉米地里摘下一个脸盆大小的南瓜，从瓜把处用刀旋开一个碗口大的圆口，掏出瓜瓢，把在山溪里淘洗过的大米，在家切好的腊肉和刚从山上采来洗净的野菜一并放进南瓜肚子里，再加上适度的水和油盐，然后盖上瓜皮盖，放在三个石头做成的“灶”上，点燃枯树枝后便开始做饭了。半个小时后，“南瓜锅”便散发出扑鼻的香气，跟着主人下地干活的狗，也会跑到主人的脚跟前“汪汪”欢叫着报信。

此时劳作的人们到山溪里洗了手，把热气腾腾的“南瓜锅”捧到大树下，打开盖子，只见雪白的饭粒、金黄的瓜、火红的腊肉片、青翠的野菜，顿时让人胃口大开，一家人围“锅”而坐，吃饭时，总是年长者先动手，而他们总把好的留给儿媳或孙男孙女，一家人细细品尝，享受着丰收的喜悦。说阿细人是一个能歌善舞的民族，一点也不夸张。酒足饭饱后，男人们便取下挂在树上的大三弦轻轻拨动，女人们随手从树上摘下一片树叶吹出悠扬的韵律……休息得差不多时，人们喝足山溪水，浑身是劲地下地干活（云南的，为网上收集整理）。

彝族蟠桃乳饼

蟠桃乳饼是彝族的风味名菜。因形似蟠桃而得名。原料：乳饼 300 克，鸡柳肉 200 克，鸡蛋一个，菠菜叶 10 克，火腿末 3 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，水淀粉 10 克，葱、姜各 5 克。制法：1. 将乳饼切成 12 片扁桃形；鸡柳肉捶成茸，放在碗内，逐次加入葱、姜水、鸡蛋清、水淀粉、精盐、味精、胡椒粉，打上劲；菠菜叶捶茸取汁。2. 将五分之四的鸡泥均匀地抹在乳饼上，制成桃形，分别在桃尖上撒上火腿末，再把菠菜汁放入剩余的鸡泥内搅拌均匀，装入标花袋中，在每个桃的底部标上 2 片绿叶，即成蟠桃生胚。3. 炒锅置文火上，加入适量猪油，烧至四成熟时，将制好的蟠桃生胚下入，炸成金黄色熟透后捞出盛入盘中，即可上桌。蟠桃乳饼造型美观，外酥脆，里鲜嫩，味美可口（云南的，为网上收集整理）。

苦荞粑粑

苦荞粑粑是彝族的主食，苦荞麦是高寒地区出产的一种粗粮，又有苦荞和甜荞之分，做粑粑实际上用的是不很苦的甜荞。荞麦具有清凉爽口、又纯又香的特点，而且同时具有人体需要的多种氨基酸，一直都是糖尿病人的食谱之一。因为苦荞粑粑味道略苦，所以在彝族地

区，每当春暖花开盛产蜂蜜的季节，把苦荞粑粑烧好或煎好后，人们都从蜂蜜桶里取下蜂蜜，用牛耳大的叶包好，蘸食苦荞粑粑。而在城区吃到的苦荞粑粑口味并不很苦，因为考虑到城里人接受的程度而在里面适当地加了糖和鸡蛋，煎成金黄的苦荞饼十分松软，看起来有点像玉米饼，嚼起来清甜香口。

火夹乳饼

火夹乳饼是用乳饼与宣威火腿切片而制作的菜肴。乳饼与宣威火腿都要切为长方形，乳饼切片厚薄要均匀，火腿片要略带肥肉，以两片乳饼夹一片火腿，叠放入碗中蒸熟，出锅时再浇上上汤和鸡油，以豌豆尖作为摆衬上桌。此菜汤清叶绿，饼白肉红，食之香嫩适口，松软柔滑（云南的，为网上收集整理）。

青蛙蹲石板

青蛙蹲石板即青豆米烩乳饼。此道菜是深受云南人民喜爱的家常菜。此菜是用新鲜的青蚕豆米和切为小块的乳饼用汤烩熟后食用，其味鲜嫩，菜式清淡素雅，令人久食不厌。因为乳饼是雪白色，青豆米为翠绿色，云南人就形象地反这道菜称为“青蛙蹲石板”（云南的，为网上收集整理）。

竹荪烩乳饼

此苛是以乳饼为主料，配加竹荪和宣威火腿鸡肉，胡萝卜、莴笋，加上调料，用上汤烩熟后即可上桌食用。此道菜以色彩清新、味道香嫩、营养丰富而著称（云南的，为网上收集整理）。

布谷觉(汉族称阴苞谷)___苞谷饭的一种

收苞谷季节，把嫩苞谷抹出来煮熟，晒干，打成面面。舀两碗苞谷面在簸箕里，洒水，搅拌均匀，其水量标准；用手抓苞谷面一捏后松手，苞谷面可散开。放入锅里蒸透气。再次舀在簸箕里，洒水，搅拌均匀，其水量标准是用手抓苞谷面一捏后松手，苞谷面捏成一坨。但要在簸箕里自然冷却十分钟，让苞谷面充分吸水再把热气挥发掉一部分，再次放入锅里蒸透气后，即可使用！

特点：一股清香味迎面扑来，令你吃了一口还想吃第二口，直到吃的你站不起来（彝人论坛沧海一粟提供，蒋志聪整理）。

芸豆酸菜汤

选上好的彝族地区的芸豆放在高压锅里煮绒成芸豆汤，舀一小瓢猪油在锅里烧辣，放入大蒜老海椒减少许，倒入芸豆汤和切细的新鲜圆根酸菜，烧开就可食用。具有醒酒，解渴之功能。（川味坊）