

# 少数民族特色饮食制作与传承保护

## ——以元江县傣族饮食文化特色为例

姚建慧

云南省玉溪市元江县澧江街道党群服务中心 云南 玉溪 653300

**【摘要】**：本文从云南省玉溪市元江县傣族的特色美食、饮食种类、制作技艺、饮食习惯等入手，挖掘出隐藏于其背后的文化内涵，从而分析、总结出傣族特色饮食文化的特征，这不仅可以丰富和弘扬民族文化，对于傣族特色美食的发展与传承，提高民族文化经济价值，促进地方文化保护和旅游业的发展，也起着积极的意义。

**【关键词】**：元江县；傣族；特色饮食及制作；传承保护

DOI:10.12417/2982-3846.25.04.023

少数民族特色饮食是中华文化多样性的重要体现。元江县是以哈尼族、彝族、傣族为主的多民族聚居区，立体气候显著，自然资源丰富，形成了独特的地域饮食文化。本文以元江傣族代表性美食为例，研究其特色饮食与文化遗产，旨在深入挖掘少数民族饮食内涵，促进其在当代社会的传承与发展。

### 1 元江傣族特色美食及制作

#### 1.1 傣族传统特色甜品美食

元江傣族有许多特色甜品美食，如麻脆粑粑、米花、竜粑等。这些食品不仅在节日和庆典中出现，也是日常生活中常见的食物，体现了傣族人民的饮食习惯和生活方式。这些美食不仅满足了傣族人民的饮食需求，也成为了元江傣族独特的文化符号，吸引着众多游客前来品尝体验。

(1) 麻脆粑粑。麻脆粑粑是元江县城热坝区傣族独有的传统美食，麻脆粑粑是傣家人对甜美和幸福的一种向往，也是家庭和睦团圆、团结友好和幸福吉祥的象征。每年中秋来临之际，生活在元江县澧江街道、红河街道、甘庄街道等热坝区的傣族群众家家户户都会忙着做麻脆粑粑，喜迎中秋的到来。麻脆粑粑可炸可烤，具有酥、香、脆、甜的特点，是傣族最喜欢吃的传统美食之一。麻脆粑粑以糯米、麻脆药、白糖为原料，纯手工制成。首先要到山上寻找野生的天然麻脆药，将麻脆药洗净去皮，用石碓舂碎，浸泡在算好斤头的水里，用手搓和搅拌，使麻脆药充分溶解，然后用笊箕过滤，药渣弃之不用，过滤出来的麻脆药水备用，准备好簸箕、竹席和糯米粉等其它原材料，把优质糯米饭蒸熟，放入碓中，边舂边洒入适量的麻脆药水和蔗糖水，使之相互融合，糯米团逐渐变得光滑细糯，韧性十足。将舂好的粑粑团放到大簸箕中，事先簸箕里洒上一层干糯米粉，使其互不粘连，用擀面杖将粑粑团摊开，摊成厚薄均匀、直径为1米左右的一大块圆粑粑，待半干基本定型后，即可做形，用剪刀剪成条块状或大小不等的各种形状，

然后晾干储存。食法主要有两种，很简便的一种是把麻脆粑粑放在火炭上烤，使其发泡变黄即可食用；另一种是放在油锅中慢慢炸泡，炸至金黄，捞起沥油，即可食用。

(2) 米花。元江傣族米花粑粑是一种深受游客青睐的傣族传统食品，其制作过程独特，口感香甜酥脆，是傣族人民的必备零食。在元江傣族的村子里，开始做米花就意味着快要过年了，邻里都在互相帮忙做，“米花”是傣族村子独有的景象。米花制作挑选本地优质糯米过筛，去杂质，用清水淘洗，并用清水泡数小时蒸熟；将蒸熟后的糯米，倒入大盆内，按比例放入白砂糖，拌匀后再蒸十多分钟，随后一点点倒在竹席上，用竹筷均匀地摊开成直径20厘米大小的米饼，进行冷却，自然阴干，即为半成品，然后储存待用。食用前，将半成品放入油锅内，用高温油锅煎炸，等米饼炸脆后漂在油面上时，即可起锅。

(3) 竜粑。竜粑是傣族独有的一种传统美食，以其独特的制作工艺和风味而广受食客喜爱。制作竜粑都是选择上好的香糯米，用清水淘洗干净，浸泡4个小时左右，滤干水分，或碓舂，或磨面机，再经笊筛细细筛选，以保证竜粑口感的细腻，分别拌以花生、豆类、制盐、泡打粉，油炸肉碎条可以做成咸味竜粑，具体调料搭配泡10斤糯米，10斤山药粉，加肉类，称饭米竜粑；甜味竜粑泡10斤糯米，10斤山药粉，拌入6斤食糖，花生、豆类、可以做成甜味竜粑，称糯米竜粑。采回芭蕉叶，清水洗净，凉干水分，擦上熟猪油（防止粘叶），把拌好佐料的糯米粉留在芭蕉叶上，将四边的芭蕉叶折叠包住面团，包成一个个长方块，一个压一个地放在蒸笼里，以大火蒸20分钟至半小时起锅，细嫩柔软、香鲜松软的竜粑就成了。

#### 1.2 傣族传统餐饮美食

元江傣族的传统餐饮美食丰富多样，体现了傣族人民的饮食文化和传统，许多特色菜品不仅体现了元江傣味的特色，还

令人望之垂涎欲滴，食之大呼过瘾。如香草肉粽、油炸泡皮、干黄鳝等美食不仅味道独特，而且制作工艺体现了傣族人民的传统手艺，也展示了其独特的饮食文化。

(1) 香草肉粽。香草肉粽是傣族粽子的一种，选用当地特有食材，口味独特，最特别之处在于香料，主要有香草、沙榔、八角和草果等，把糯米蒸熟后，放入少量八角粉、草果粉、盐和猪油搅拌均匀，喜欢肉食的还可加入火腿、油炸肉等，然后把拌好的糯米饭放在清洗干净的粽子上，再放入新鲜的香草和沙榔，用棕树叶捆绑起来，把捆绑好的粽子再第二次进锅蒸，让粽叶的香味和沙榔以及香草的香味同时释放，让人们吃起来既有植物的清香又有糯米的软糯，品尝过后唇齿留香、意犹未尽。

(2) 油炸泡皮。油炸泡皮是元江傣族日常生活中普遍使用的一种风味食品，口感泡脆，皮泡肉香，香酥可口，风味独特，吃后爽口又爽心，现已成为元江的一大特色饮食。过去元江傣族做泡皮都是在过年杀猪时，选用上好的三线肉，切成2寸左右宽的肉坨，放在大铁锅中用冷水煮熟，待肉熟后方改用文火慢慢煮，待肉坨中的水分全部去除，当肉坨开始炼出猪油时即可，然后出锅放入大桶或油缸中，之后再用炼熟的猪油浸泡封存。待一至两个月后表层上面的猪油，凝固形成白色的板块状时，即说明肉坨坨已经被猪油浸泡得差不多了。此时，人们需要食用或者用来待客时，就用专制的大长竹筷从油缸内，一坨一坨的把它夹出来，放入油锅中用火慢慢炸香，直至炸泡后的猪皮颜色微黄时即可取出。已经炸泡了的泡皮，既可直接食用，也可用来煮泡皮酸汤、泡皮肉汤、菜汤，其香脆可口、嚼劲十足让各地食客意犹未尽，还可用来赠送亲朋好友，是一种老少皆宜却别有风味的地道美食。

(3) 干黄鳝。鳝鱼是元江傣族最喜欢吃的佳肴之一。元江坝区的气候、水土得天独厚，最适宜鳝鱼生长，因此元江坝区自然生长的鳝鱼十分丰富，真可谓取之不尽，用之不竭。过去，完全是依靠自然繁殖的。如今因需求量猛增，才出现一部分人工养殖的鳝鱼。干黄鳝是元江傣族人民餐桌的主菜之一，傣家人每天劳作之余喜欢坐在通风的酸角树下吃凉饭（午餐），干黄鳝是必不可少的。元江傣族加工干黄鳝的方法：把黄鳝拿回家装在盆中备用，待做饭时把烧烫的灶灰和细火炭倒入盆中，待黄鳝烫后，把黄鳝拣出，洗去灰尘，撒上花椒粉、盐巴，有的也撒上一些辣椒面，使其成为麻辣味，穿串晒干，成为一圈圈的干黄鳝。食用时，把干黄鳝放在油锅里直接用油煎炸，味道香脆，十分有味；也可将干黄鳝放在火炭上烧熟，然后装盘上桌食用，吃起来又香又脆，就着糯米饭吃，更是一番风味。

### 1.3 腌制类傣族美食

元江傣族的饮食口味以酸、辣为主，他们喜欢食用腌制食品，素有“无酸不成菜”“不食酸脚打飘”的说法。这种口味偏好体现在许多傣族菜肴中，如小米辣的广泛使用，增加了食物的鲜味，同时也反映了傣族人民对酸辣味的喜爱。

(1) 酸肉。酸肉是传统的傣族美食之一，传统秘制配方代代相传，是每一个傣族家庭餐桌上必不可少的下饭菜，不管是生吃、蒸、炒菜或者煮汤都是最好的下饭菜。酸肉是将新鲜的猪肉或鹅肉烙毛刮洗干净后，切成小块，抹上傣家秘制酱料放入罐中腌制，一般夏天腌10天，冬天腌15天左右即可拿出来食用，直接上桌待客，味略酸辛，无油腻感，清凉爽口。(2) 弯根酸菜。弯根是一种芋科植物，多产于元江热坝区，可用于炒吃或炖吃，其味甜美。腌制的弯根酸菜是元江最有名的，以前是傣族人民的专利。随着市场经济的发展，弯根酸菜以其独特的风味，享誉省内外，已成为宴宾佳肴，外地客商到元江，都要带一点回去，让家人品尝，因此，求购者甚多，成为一种产业，在集市上加工贩卖者极多。弯根酸菜的加工可分为干腌法和水法两种。过去多采用干腌法，其保管时间较长，但近年来因需求量大，大都采用水腌法，也称暴腌法，取其根部洗净，经过最费工的去皮工序，再洗干净后，加入盐、辣椒、花椒，揉匀便可入罐密封，因其水分较多，发酵较快，腌三四天就可食用，盛在盘子里弯弯曲曲、色泽鲜艳，味道酸辣爽口，深受吃货喜爱，是元江傣家人的传统美食，待客必不可少的佐餐佳肴。(3) 腌鸭蛋。元江傣族腌鸭蛋作为当地的一种特色美食，不仅代表了傣族人民的饮食文化，还象征着他们对生活的热爱和对传统的尊重。这种食物的制作和享用过程，体现了傣族人民勤劳、智慧和美好生活的追求。傣家人有一句俗语：“干黄鳝，腌鸭蛋，二两小酒天天干。”这反映了腌鸭蛋在傣族人民日常生活中的重要地位，是他们待客、自享的佳品，也体现了他们朴素而满足的生活态度。

### 1.4 傣族特色“食花”美食

元江傣族的“食花”菜包括攀枝花、芭蕉花、苦菜花、金雀花、小甸花、芦荟花、染饭花等。这些花朵不仅被视为大自然的馈赠，而且被傣家人用来制作各种美味佳肴。

(1) 攀枝花。每年二月下旬，元江县的攀枝花陆续盛开。攀枝花不仅成为了元江春天里一道独特的风景，也是傣家人青睐的一道美食。攀枝花被傣家人视为美味佳肴，其做法是除去花瓣，取其花蕊，放入沸水中煮熟，再用冷水浸泡两小时左右，捞出把花蕊撕开，待油烧开后，放入花蕊、干辣椒、蒜、豆豉、韭菜、盐、味精，可放入酸肉、或番茄，或炒或凉拌等，味道都十分爽口，仿佛整个“春天”都在嘴里。(2) 芭蕉花。芭蕉花一年四季都会开花，摘花也非常容易。芭蕉花也就成为了

傣族餐桌上一道常见的山珍野味。剥去外面的老花瓣，洗净，对半切开，在切成一厘米的条，芭蕉花用沸水焯烫，烫到水有混浊即可关火，芭蕉花颜色变了即可用凉水过一遍。傣族对芭蕉花的烹饪花样百出，主要分为几大类，炒、煮、包烧及搭配各种食材作为配菜。列上几道芭蕉花的菜名大家感受一下，芭蕉花炖猪心、芭蕉花炒肉、凉拌芭蕉花。（3）苦菜花。苦菜花也是元江傣族利用苦菜花制作的菜肴。苦菜花的花果期为4月至7月，苦菜花性寒味苦，含生物碱、黄酮类物质，具有清热解毒、消炎抗菌、促进消化、调节血糖与血脂等功效，适合夏季解暑或上火时食用。在元江地区，苦菜花被广泛用于烹饪，制作成各种菜肴，制作方式多样，可以凉拌、炒食、煮汤等，成为元江傣族饮食文化的一部分，元江傣族人经常食用苦菜花鲜花。（4）染饭花。在傣族饮食中的食花习俗中，还有一种染饭花，将一种名为染饭花的花摘下洗净，将染饭花加水煮后弃花留水，将糯米放入黄色染饭花水中浸泡约4小时，使颜色入米心，再将着色的糯米捞出放入甑子内生蒸至熟，然后倒入盆内反复搅拌。米饭呈现金黄剔透，食之松软可口而略带清香。此饭一般在清明节时做，做好后将其作为祭祀先祖的“供饭”；或在节日宴席上和其他菜肴相配，因其色香味俱全，从而增加了节日的喜庆气氛。

## 2 元江傣族特色饮食文化传承面临的主要问题

元江傣族饮食文化融合了独特的烹饪技艺与民族文化内涵，是傣族人民生存智慧的结晶。然而，在现代化进程加速、生态环境变迁的背景下，元江傣族饮食文化面临传承断层、文化内涵流失等问题：（1）宣传力度不够。元江傣族饮食文化的对外传播渠道有限，影响力局限于当地，未能形成广泛的社会认知。宣传方式主要依赖地方节庆活动（如傣族花街节、芒果节、哈尼十月年），缺乏现代传播手段。新媒体平台（短视频、直播等）的应用不足，导致文化知名度和影响力有限，难以吸引外部关注与资源支持，不利于其传承与发展。（2）传承后继乏人。元江傣族饮食文化的传承主要依赖中老年群体。掌握传统饮食制作技艺的传承人中，60岁以上占比超70%。随着老一辈传承人的离世，部分技艺面临“人亡艺绝”的风险。受现代生活方式与就业观念影响，元江傣族年轻群体更倾向外出务工或从事新兴行业，对传统饮食制作技艺缺乏学习兴趣。

（3）文化内涵淡化。商业化开发中过度追求经济利益，部分商家为追求效率与利润，简化传统制作流程。例如，过去做麻

### 参考文献：

- [1] 《元江文史资料》(合编本 上)陶志荣口述 文史办整理《傣家风味食品——麻脆粑粑》2016.11.
- [2] 《元江文史资料》(合编本 上)李延珍《傣家风味食品——糯米花》2016.11.
- [3] 《元江文史资料》(合编本 中)白玉龙《元江各民族风味食品小记》,2016.11.
- [4] 《浅析元江县傣族饮食文化特色形成的原因》吴晓丽 2012.12.

脆粑粑是用碓窝将糯米饭舂成粑粑，现在机器加工取代。米花过去是要在太阳底下自然晒干，如今用机器烘干取代。弯根酸菜的自然发酵过程被化学添加剂缩短，导致美食失去原真性与文化价值。

## 3 元江傣族特色饮食文化传承与保护

（1）创新宣传推广。在媒体平台开通美食专栏，制作美食攻略，宣传特色美食。通过短视频平台（抖音、快手）、微信公众号等，制作传播元江傣族饮食文化纪录片、美食制作教程等内容，扩大影响力。开展“元江傣族美食推介官”抖音短视频赛，评选出特色傣族小吃名店、十大傣族名小吃等美食品牌，让众多美食爱好者和网红参与抖音短视频赛，展示元江傣族美食制作过程、风味和文化内涵，提升了元江傣族美食的知名度和影响力，为元江旅游业注入新活力。（2）创新传承模式。一是发挥当地传承人引领作用。认定并扶持核心传承人，通过政府补贴、媒体宣传提升其社会地位，为传承人提供展示平台和经济补贴，鼓励其收徒授艺。二是发挥学校教育作用。在中小学校中增加傣族文化和饮食的教育内容，开设相关课程或活动，让学生们更好地了解和品尝傣家饮食，培养对传统菜品的兴趣和保护意识；在职业院校开设民族美食制作专业课程，邀请资深师傅授课，培养出一批专业人才。鼓励厨师和美食爱好者在保留传统风味的基础上，创新食材选取和烹饪技术。三是发挥饭店推广作用。通过餐饮业的力量，推广傣家传统菜品，提供更多机会让大众尝试和喜欢这些美食，增加市场需求，形成正向循环。（3）创新文创产品。开发文创产品，设计以元江傣族美食为主题的文创产品，如米花包装外观可印有“团圆”民俗故事；傣族弯根酸菜可用传统陶缸造型（迷你版），标签标注“XX家的弯根酸菜酸坛秘方”，强化“家的味道”，提升文化附加值。

综上所述，元江县傣族特色饮食品种丰富、口感独特、制作技艺精湛，彰显了元江傣族人民的生存智慧与民族精神。然而，在现代化、城市化进程加速推进的当下，元江县傣族饮食文化面临着宣传力度不够、传承后继乏人、文化内涵淡化等困境。通过创新宣传推广、创新传承模式、创新文创产品等保护策略，有效延续元江县傣族饮食文化的生命力，实现少数民族特色饮食文化的可持续发展，让其在新时代焕发新的活力，促进旅游业的发展。