

# 川鄂地区土家族饮食资源调查比较研究

童索凡

武汉商学院 湖北 武汉 430056

**【摘要】**：土家族饮食文化是中华民族饮食文化宝库中的瑰宝，具有重要的研究价值。本文以川、鄂两个土家族主要聚居区为研究对象，通过田野调查与文献分析相结合的方法，对其饮食资源展开系统的调查与比较研究。论文首先梳理了川鄂两地土家族饮食资源的构成体系。研究发现，独特的山地自然环境奠定了其资源基础，而历史上“改土归流”的政策差异及川鄂商贸通道的不同走向，构成了两地饮食文化分化的关键驱动因素。研究的核心在于对两地饮食资源进行系统性比较。比较发现，虽然同属土家族文化圈，但因地理环境、对外交流程度及周边文化影响的差异，两地饮食在资源禀赋侧重、加工技艺与风味体系，以及饮食在节庆、礼仪中的文化功能与符号意义上，均呈现出“同源异流”的鲜明特征。本研究旨在深化对土家族饮食文化多样性与地域适应性的理解，为区域饮食文化的保护、传承与文旅融合发展提供学术依据，并为铸牢中华民族共同体意识背景下的非遗保护与乡村文旅差异化发展提供实证支撑。

**【关键词】**：土家族；饮食资源；川鄂地区

DOI:10.12417/3041-0630.26.09.055

## 1 引言

土家族饮食文化是武陵山区生态智慧与民族历史的活态载体，兼具实用价值与文化象征。然而，工业化与标准化加速了传统技艺断层，四川宣汉“土家八大碗”与湖北恩施“十碗八扣”等宴席程式面临传承危机，系统梳理两地资源成为抢救非遗的关键。宣汉县地处秦巴与武陵过渡带，饮食呈现巴蜀麻辣与土家山野融合的“边缘交汇”特征；恩施州依托清江富硒带与喀斯特地貌，孕育出以合渣、富硒土豆为代表的“生态健康”体系。两地分踞武陵山北麓与东缘，地理分隔与文化交融的差异使其成为研究土家饮食多样性的理想样本。本研究通过比较川鄂两地饮食生态位，旨在揭示同一民族在微环境差异下的文化适应机制，深化民族饮食多样性理论；实践中则有助于精准识别核心资源，制定差异化非遗保护策略，推动食材品牌化并避免文旅同质化，最终将传统技艺转化为可持续生计模式，实现文化传承与经济协同共进。

## 2 川鄂地区土家族饮食资源构成与特色评价

### 2.1 饮食资源构成

四川宣汉县与鄂西作为武陵山区的重要组成部分，其土家族饮食资源的构成既受山地生态条件的制约，又因地域文化差异形成独特格局。两地资源及特色见表1所示。

表1 资源及特色分布

资源类别	子类	共性资源	鄂西特色	四川宣汉县特色

植物性资源	主食	玉米（苞谷）、土豆（洋芋）、红薯（红苕）、稻米	高山冷水稻、富硒土豆	桃花米、峰城玉米
	蔬菜水果	豆类、瓜类、叶菜、辣椒、姜蒜	利川莼菜、龙潭香梨	黄金黑木耳、高山萝卜、蜜柚
	调味辅料	花椒、山胡椒（木姜子）、紫苏、野葱	山胡椒调味酱	
动物性资源	/	黄牛、猪、鸡、鸭等家养畜禽	恩施黑猪、景阳鸡（散养模式）	宣汉牛肉、樊哙老腊肉
加工制品	发酵制品	酸菜、豆豉、腊肉、霉豆腐等发酵制品；	鲈广椒、合渣、利川柏杨豆干	土家酢肉、面辣子
	饮品资源	苞谷酒、油茶汤等饮品	恩施玉露茶、利川红茶	巴山玉叶茶、漆碑茶

### 2.2 特色饮食资源评价

(1) 评价维度构建：特色饮食资源评价体系包含六大核心维度：地域独特性，凸显资源对特定地理环境的依赖与不可复制性；文化内涵，体现与地方历史传统的关联，助力非遗活态传承；生态适应性，评估资源与生态环境的协同性，实现开发与保护平衡；工艺独特性，关注传统技艺传承，提升文化附加值；营养健康价值，为功能性食品开发提供科学支撑；经济

开发潜力,推动资源向经济效益转化,助力乡村振兴。

(2)鄂西核心特色饮食资源评析:鄂西土家族地区特色饮食资源兼具自然禀赋与文化深度:地域上,高山冷水稻、富硒土豆等依托高寒气候形成独特品质;文化上,非遗项目恩施玉露茶融合制作技艺与茶道文化;生态上,利川莼菜、龙潭香梨适配当地生态;工艺上,山胡椒调味酱传承传统发酵技艺;营养上,富硒作物富含功能性成分;经济上,已形成“企业+合作社+农户”产业化模式,具备可持续开发优势。

(3)四川宣汉县核心特色饮食资源评析:四川宣汉县特色饮食资源优势显著:黄金黑木耳依托800-1200米山地环境体现地域独特性;宣汉油茶汤承载土家敬客礼仪与饮食认同,彰显文化内涵;蜜柚适应酸性红壤形成独特风味,契合生态适应性;土家酢肉传承古法腌制技艺,凸显工艺价值;桃花米富含维生素B群,兼具营养优势;宣汉牛肉依托在建冷链物流展现经济潜力。其形成“文化引领、生态支撑、产业转化”协同模式,推动资源可持续发展。

### 3 川鄂土家族饮食资源的形成机制与文化渊源

#### 3.1 自然环境的基础性塑造

(1)地理地貌影响:四川宣汉县与鄂西土家族地区饮食资源分布受山地地貌主导:宣汉县呈“七山一水两分田”格局,鄂西以喀斯特地貌和垂直气候带为特征。高陡山地限制大规模农田开发,居民因地制宜发展山地种植,鄂西喀斯特土壤富硒,孕育富硒土豆、利川莼菜等作物;宣汉高海拔陡坡适宜高山萝卜、黄金黑木耳生长。山地环境还促使居民依赖渔猎采集补充食物,同时交通不便推动小规模分散农业,如鄂西高山冷水稻、宣汉桃花米的梯田种植,强化了物产地域性差异。

(2)气候条件影响:两地均属中亚热带湿润季风气候,细微气候差异影响饮食资源形成:宣汉年均温16.8℃、无霜期296天、年降水1230毫米,适宜玉米、红薯生长,高温高湿催生酸菜、腊肉等发酵腌制食品以延长保存期;鄂西垂直气候显著,低山适宜稻米、辣椒种植,高山发展冷水稻与耐寒杂粮。气候还驱动风味偏好,湿热环境下居民偏好酸辣口味,花椒、辣椒为核心调味;冬季寒冷时,油茶汤、苞谷酒等热饮成为御寒必需,储藏技术也因气候分化,体现对自然条件的适应性。

(3)水系分布影响:丰富水系为两地提供水产资源与灌溉条件:鄂西溪河纵横,清江流域鱼类是土家族饮食重要组成,酸鱼成为特色文化符号;宣汉州河、前河等滋养桃花米、峰城玉米,助力宣汉黄牛肉等畜禽养殖。水系影响饮食结构空间差异,沿河区域以渔业为主,内陆山地依赖陆生作物与畜禽;同时水系连通性促进食材流通与饮食文化交融,鄂西社饭、宣汉樊哙老腊肉通过水路传播,成为跨地域交流载体。

#### 3.2 社会经济与历史文化的驱动因素

(1)生活模式因素:两地山地农耕生计模式决定了主食结构与储粮方式。因山地耕地稀缺,两地以玉米、土豆、红薯等杂粮为主食,鄂西高山冷水稻、宣汉桃花米产量有限,需杂粮补充热量。山地湿热气候易致粮食霉变,催生腌腊酸制技术,如鄂西合渣、宣汉面辣子的乳酸发酵,以及腊肉、酸鱼的烟熏腌制,形成“酸辣防腐”偏好,既满足生存需求,也强化了饮食文化独特性。

(2)交通条件因素:两地相对封闭的交通条件深刻影响了饮食资源的获取范围与结构。明清时期仅依赖马帮与水路运输,成本高昂,食材以本地特产为主,如鄂西富硒土豆、利川莼菜,宣汉黄金黑木耳、蜜柚。交通闭塞推动“就地取材”,两地分别以山胡椒、花椒等本地调料增香。近代交通改善后,传统自给自足模式仍延续,保留对本地食材的依赖与传统加工技术。

(3)民族文化因素:民族互动与文化融合是两地饮食资源差异化的关键驱动因素。鄂西受荆楚、湖湘文化影响,侧重精细化与豆制品利用,如豆皮、合渣融合中原豆腐工艺,社饭体现湖湘仪式饮食特色;宣汉受巴蜀、黔东北文化影响,强调麻辣与腊味,如樊哙老腊肉、鲈广椒延续川渝风味。差异源于两地与不同汉文化圈的交融频次,形成差异化资源利用与风味体系。

(4)制度变迁因素:制度变迁深刻塑造了两地饮食习俗的稳定性与变革路径。明清土司制度维持传统生计,推动鄂西苞谷饭、宣汉牛肉等特色形成;清雍正“改土归流”后,中原农业技术与文化输入,促使鄂西引入稻米种植、宣汉强化麻辣风味。制度变迁既保留了土家族发酵技术、杂粮主食等核心元素,又推动风味地域性演化,体现制度与饮食文化的动态互动。

### 4 川鄂土家族饮食资源的系统性比较

#### 4.1 资源禀赋与构成的比较

在区域特色饮食资源的禀赋与构成方面,鄂西与宣汉地区既呈现出高度的共性基础,又表现出显著的地域特性差异。

(1)共性特征:从共性来看,两地均依托山地生态系统,形成了以山地杂粮(如玉米、薯芋、豆类)、山野蔬菌、家养畜禽(黄牛、猪、鸡、鸭等)以及传统腌腊酸制发酵品(如酸菜、豆豉、腊肉、霉豆腐等)为核心的资源结构。这一共性格局源于相似的地理环境与农耕传统,体现了山地农业资源利用的典型模式,具有较强的生态适应性与文化延续性。

(2)特性表达:在共性基础上,两地资源禀赋亦展现出鲜明的差异化特征。鄂西地区依托独特的地质背景,富硒资源已形成显著的标签化效应,富硒土豆、富硒茶叶等产品在功能

食品市场中占据独特地位；同时，区域内水网密布，淡水特产如清江鱼、莼菜等资源丰富，成为饮食文化的重要组成部分；此外，豆制品加工技艺发达，合渣、利川柏杨豆干等品类不仅种类多样，且在传统工艺基础上发展出精细加工体系，凸显其工艺价值与饮食创新潜力。相较而言，宣汉地区则在高山菌笋类资源上优势突出，如黄金黑木耳等高山特产品质优良；特色薯类与杂粮品种丰富，如桃花米、峰城玉米等具有地方品种优势；在风味食品方面，以樊哙老腊肉为代表的腊味制品，尤以烟熏火炕工艺见长，采用柏树枝、香桂树传统工艺烟熏而成，形成浓郁鲜明的地方风味体系。这些差异不仅反映了资源禀赋的多样性，也为区域特色食品的差异化发展提供了坚实基础。

#### 4.2 加工技艺与风味体系的比较

在鄂西土家族聚居区与四川宣汉县的饮食文化中，加工技艺与风味体系既存在显著的共性特征，又因地域环境、食材资源及文化传统的差异而呈现出鲜明的个性特征。这种共性与差异的交织，构成了两地传统饮食文化的独特面貌。

##### (1) 共性技艺与风味

两地均普遍依赖腌制、腊制和发酵等传统加工技艺。例如，鄂西地区的酸菜和宣汉县的土家酢肉均通过乳酸菌发酵形成独特风味；腊肉制作中，两地均采用自然风干或火炕工艺，以延长保存期限并赋予食材烟熏香气。在调味体系上，酸辣是两地的共同基调。辣椒、花椒、山胡椒等辛香料的广泛使用，形成了咸鲜醇厚的味觉层次。例如，鄂西土家族的合渣（黄豆发酵制品）与宣汉县的麻辣鸡均以辣椒和花椒为核心调味料，辅以盐分平衡口感。此外，两地均重视“荤素相济”的烹饪理念，通过膳食纤维（如酸菜、豆制品）中和肉类的油腻感，达成味觉的和谐统一。

(2) 特性差异：鄂西地区的“酸”味体系更为成熟。其酸味来源以鲜广椒和合渣为核心，通过乳酸发酵技术形成柔和的酸香，例如香椿咸菜蒸扣肉中温水浸泡去盐的工艺，既保留咸香又避免过咸。豆制品加工技艺亦高度发达，如利川柏杨豆干通过石磨研磨与柴火烘烤，形成细腻豆香与耐嚼口感。茶饮工艺方面，恩施玉露茶与利川红的制作强调手工揉捻与自然萎凋，形成栗香馥郁的风味特征，且茶饮多与饮食搭配，体现“以

茶佐餐”的饮食伦理。

四川宣汉县则以“麻辣”味型为突出特征。花椒的广泛使用（如麻辣鸡中辣椒油与花椒的双重刺激）及火炕工艺赋予腊味强烈的烟熏香气，如老腊肉经40天以上晾晒后形成琥珀色表层。发酵肉制品亦具特色，土家酢肉以糯米酒糟腌制，形成酸香浓郁的风味。此外，宣汉县的“土家八大碗”以烧白、蒸肉等菜品为核心，通过隔水蒸制工艺锁住食材本味，体现“肥而不腻”的味觉追求。

#### 4.3 饮食文化功能与符号意义的比较

饮食文化既是人类生存的基础，也是文化传承与社会认同的重要载体。鄂西土家族苗族自治州与四川宣汉县同属巴蜀文化与土家族文化交融地带，其饮食文化在功能承载与符号意义上既有共性，又具鲜明地域特性。

(1) 共性特征：两地饮食首先满足基本生存需求，饮食结构均根植于本地自然环境，体现“靠山吃山”的生态适应智慧，鄂西依托富硒资源形成特色食材体系，宣汉则凭借高海拔气候孕育高山物产。其次，饮食习俗是凝聚族群认同的核心，鄂西“合渣宴”、宣汉“杀年猪”聚餐等仪式，强化了血缘与地缘联结，成为身份归属标志。此外，饮食在祭祀仪式中承担沟通人神祖先的功能，两地均有以腊肉、米酒供奉祖先的传统，食物成为表达敬畏与祈福的精神媒介。同时，代代相传的饮食技艺，既是应对自然挑战的生存智慧，也是地方文化记忆的活态延续

(2) 特性表达：鄂西饮食文化侧重富硒生态资源的开发与健康价值转化，富硒食材被赋予“健康长寿”的现代符号，成为生态优势转经济价值的媒介。茶文化尤为突出，恩施玉露、利川红不仅是饮品，更是社交礼仪载体，敬茶品茶规范彰显民族性格与地域品位；“合渣”则象征勤俭节约、物尽其用的生活哲学，体现土家族融合共生精神。

宣汉饮食文化更强调对高寒环境的适应性，烟熏腊肉是核心符号，其工艺既延长食材保存期，又象征年节富足与生活韧性。高山食材被赋予“生态纯净”的符号价值，而发酵技艺不仅是风味创新，更承载着传统生存智慧与地方饮食记忆，展现有限资源下的文化适应力。

#### 参考文献：

- [1] 姚伟钧.中国食俗文化的形成与嬗变[J].人民论坛.2023(01):110-112.
- [2] 袁昌曲.近四十年来国内少数民族饮食史研究概述[J].南宁职业技术学院学报.2018年第23卷第2期.
- [3] 许建波,刘荣等.跨地方的少数民族饮食文化原真性感知差异及影响因素——以武汉的恩施土家族餐厅为例[J].热带地理.2023,43(07):1364-1376.
- [4] 李兴武,章黎黎.武陵山区土家族饮食民俗融入乡村旅游开发研究[J].旅游纵览.2024(04):84-86.
- [5] 林艳华.浅析四川饮食文化[J].现代食品.2019(08):46-48.