

# 侗族饮食养生保健文化的特点

汪 冶, 郑钦方

湖南医药学院, 侗医药研究湖南省重点实验室, 湖南 怀化

收稿日期: 2021年10月9日; 录用日期: 2021年11月11日; 发布日期: 2021年11月18日

## 摘 要

通过对侗族的饮食养生保健文化进行系统研究, 发现侗族饮食养生保健文化主要特点表现为糯米文化、酸食文化、鱼食文化、酒文化和茶文化五大文化。侗族饮食文化特点是侗族人们在长年劳动生产与生活实践的总结, 目前仍在侗族广大地区广泛应用, 正在为健康中国的建设发挥着重要的作用。

## 关键词

侗族饮食, 养生保健文化, 养生保健特点

# Characteristics of Dong Nationality's Diet Health Preserving and Health Care Culture

Ye Wang, Qinfang Zheng

Key Laboratory of Dong Medical Research of Hunan Province, Hunan University of Medicine, Huaihua Hunan

Received: Oct. 9<sup>th</sup>, 2021; accepted: Nov. 11<sup>th</sup>, 2021; published: Nov. 18<sup>th</sup>, 2021

## Abstract

Through a systematic study of the diet and health care culture of the Dong people, it is found that the main characteristics of the Dong diet and health care culture are expressed in five major cultures: glutinous rice culture, sour food culture, fish food culture, wine culture and tea culture. The characteristics of Dong diet culture are the summation of Dong people in long years of labor production and life practice, which are still widely used in the vast areas of Dong people and are playing an important role in the construction of healthy China.

## Keywords

Dong Nationality' Diet, Health Care Culture, Health Care Characteristics



## 1. 引言

侗族是我国历史悠久的古老民族之一, 全国有 296.03 万人口, 主要聚居在黔、湘、桂、鄂四省(区)交界毗邻地带的武陵山片区。在我国众多少数民族中, 这种既分散在多个省份, 又如此集中在连片山区的现象极为少见。侗族人民历史上大都聚居于高山峡谷中的小盆地、小山冲, 四边环境形若洞天, 自然条件差、交通封闭。侗族特色饮食、养生、保健方法为侗族的生存、发展、壮大, 发挥了巨大作用。为研究侗族饮食、养生与保健的特点, 挖掘侗族人民强身健体的优秀成果, 助力健康中国战略, 我们对侗族养生保健文化进行了现场实地调查与文献研究。本文对侗族饮食养生保健文化资源进行了较为全面的挖掘和系统的整理[1]-[11], 总结其特点和较普遍的规律。

## 2. 糯米主食文化

侗族居住的山区气候潮湿缺少光照, 比较适宜栽种糯稻。历史上侗族地区的水稻生产主要是糯稻, 侗族人对糯米特别偏爱, 糯米饭便成为主食, 不论是老人, 还是孩童, 甚至远离他乡多年的游子, 都十分喜欢吃糯米和糯米制品。糯谷是侗族本民族传统的土生土长的本地品种。糯米饭香、软, 没有菜也可以吃, 并且糯米饭比籼米耐饿, 出门携带、食用方便; 糯米饭粘性大, 可做成许多美味食品。糯米一直深受侗族人民的喜爱, 糯米食品也是侗族喜爱的珍品[12], 逐渐形成了糯米文化。

糯米文化是侗族的主食文化, 以前侗族以糯米为主食, 辅以杂粮。侗族用糯米做成各种食品: 如糯米饭捏成的糯饭团(或捏成大团, 中间夹菜), 上山劳动时便于携带; 还有糯米粑, 也叫侗粑或糍粑。糍粑分为普通糍粑、盖箩粑、离娘粑等, 湖南省会同县的侗族把侗粑做成十二生肖、花、草、鱼、虫等各种形状。侗族的粑粑主要有糍粑、粽子、粉糍粑、艾蒿粑、油炸粑、南瓜饼等以及包谷粑、麦粑、小米粑、荞粑、苕粑等[12][13]。还有糯米粥、糯米饮、竹筒饭等糯米食品。侗族用糯米发酵处理后酿制的糯米酒稍有苦味, 侗族称之为苦酒。这种酒是侗家常饮的粮食酒, 呈浅黄色, 气味芳香, 是侗家接待客人的佳酿。侗族的饮食还有炒米、糊米稠、发豆腐、杂豆腐、米豆腐、社饭、乌饭(用乌饭树叶与糯米加工制成的乌黑发亮的饭)、酸汤、酸辣椒(含泡椒)、豆豉、米醋、汤圆等几十种, 尽管每种食品的制作方法原始、简单, 但工序都非常讲究。

与糯米相搭配的其他食品包括: 家养的畜、禽肉与禽蛋、稻田与池塘养殖各类鱼、虾, 野外捕猎的野味, 栽培和野生的各种蔬菜、菌子、木耳、蕨菜, 部分野菜以及桑树嫩皮、香草根、藤根、葛根等; 种子果实类如桃、李、杏、梨、柿子、柚子、桔子、板栗等[14]; 还有酸笋、烟笋、盐笋、干笋、蜜饯、甜藤糍粑、叶子粑、姜糖及各种侗果等[13]。

## 3. 酸食文化

侗家历来就有嗜酸的习俗, 我们到侗区调查发现, 侗家常以“酸宴”待客。“酸宴”是指以各种腌制品制作的菜肴。侗族嗜酸的饮食行为是地理环境、气候条件、物产资源及生理需要等多种因素综合的产物。侗族自给自足的经济生活, 使大量的食品如蔬菜、肉类等主要供自己食用, 为避免多余食物腐烂变质, 民间采用“腌酸”的方法来长期保存剩余的食品[13]。

侗族地区潮湿、多烟瘴, 侗民容易患上腹泻、痢疾等疾病, 加之糯米饭有难以消化的缺点, 嗜食酸

味食品不但可以增强食欲, 还可促进消化, 医治腹泻、痢疾等肠胃毛病, 有利于身体健康; 侗族历史上部分地区严重缺盐, 需要用酸来调味佐餐[14]。

侗乡的酸味, 制作方法独特, 腌制工艺有坛腌和桶腌。坛腌主要使用水口坛子, 腌制蔬菜、糟辣椒等。桶腌使用大木桶, 主要腌制肉和鱼。腌制的程序是先用糯米饭、盐、辣椒粉、姜加水拌成腌糟备用。鲜鱼从背部剖开, 去鳃和内脏, 放进腌糟。肉切成适当小块, 用盐渍三天。入桶时先用腌糟打底, 按铺一层鱼或肉(鱼和肉分桶腌)加一层腌糟, 铺好后盖上棕叶或箭杆竹叶, 再用稻草塞圈紧, 加盖封严, 数月后食用[7]。

侗族酸食有素酸、荤酸两类。荤酸有酸肉、酸鱼及除鸡以外的酸家禽等肉类腌制品。素酸有各种酸的蔬菜叶、根茎、果实, 如酸白菜、姜、黄瓜、豆角、蕨菜、蒿头等。这些酸食美味可口, 能增加食欲, 有的可做零食吃, 是侗家大人、小孩最喜欢吃的食物之一。湖南芷江侗族自治县的酸萝卜味道鲜美, 享誉省内外, 远销全国各地, 已获批为湖南省怀化市第六批非物质文化遗产项目。

腌制酸食是侗族储存多余食物与加工特色食物的原始方法, 是侗族饮食文化的重要特色之一, 现在虽然有冰箱可以保存食物, 但加工特色酸食食物的方法仍然被传保留, 在侗族饮食文化中, 食酸历史悠久, 具有本民族自己的特色, 酸食文化在侗族的生活中占据十分重要地位。

## 4. 鱼食文化

侗族人爱吃鱼, 也善于加工鱼。除煎鱼、清蒸鱼、水煮鱼等加工方法外, 还有特殊的加工方法, 如腌鱼、烧鱼、生鱼、冻鱼、坑鱼等[7]。

### 4.1. 腌制酸鱼

腌制酸鱼是侗族的传统食鱼方法, 酸鱼可长期存放, 可达 5~10 年。特别是草鱼腌制时间越长味越香。侗族腌制的酸鱼味道鲜美, 是招待客人和自家生活的佳品。腌制酸鱼的食用方法主要直接生食、油煎炸、火烧等[7]。

### 4.2. 烧鱼

侗族一般只栽种一季中稻, 秋收时节田里仍然有水, 田里的鱼主要吃稻花与稻花腐烂的营养物质, 这就是禾花鱼。禾花鱼营养价值高, 价格比普通鱼要贵 1~2 倍。取鱼剖开, 除去内脏洗干净后, 用树枝从鱼嘴穿入, 放到柴火或碳火上慢慢的将鱼烤熟, 蘸上调料与主食同吃, 或边吃边饮酒。侗族烧鱼鲜嫩、细嫩、味香[7]。

### 4.3. 鱼生

鱼生, 又称生鱼片, 我国有着悠久的历史。我国在周朝就已有吃生鱼片(鱼脍)的记载。食生鱼是侗族千百年流传下来的一种吃法。这种吃鱼方法就强调一个鲜字。首先将鲜活的中等大小的鲤鱼去鱼鳞、去内脏, 剔出鱼刺, 斜切成薄片, 用香醋、酱油将鱼片拌匀, 然后加入豆芽、薄荷叶、酸菜与香料, 拌匀。把油发辣椒、葱花、姜末、花椒等配成蘸水。吃鱼生时, 将鱼片蘸蘸水后即可食用。现在, 近年来各地报道吃生鱼片、生吃海鲜的事故比较多, 同时由于侗族人民卫生保健意识增强, 为预防胃肠道疾病及寄生虫, 在侗区吃鱼生现象有所减少[7]。

### 4.4. 鱼冻

鱼冻是我国一种传统美食, 制作方法各地均有所不同。家庭一般做法就是吃鱼后, 加盖保鲜膜, 放置冷却或放入冰箱中, 下一餐或次日吃。侗族做鱼冻是先将鱼剖开, 除去内脏与鱼腮, 洗净, 放入清水

将鱼淹没, 炖煮约 2 h。炖煮 1 h 后加入生姜片、鲜豆腐、葱结及少许辣椒等, 鱼汤炖煮好后, 将鱼汤倒入碗中, 加盖后自然冷却, 或放入冰箱, 成冻后即可食用。鱼冻是各族人民的喜爱的佳肴, 营养丰富、易于消化, 有药疗与膳食双重作用[7]。

#### 4.5. 坑鱼

坑鱼为酸汤水煮鱼内脏。取腌制酸鱼时留下的鱼内脏, 去掉苦胆, 洗净, 放入锅中, 加清水酸汤, 加适量食盐, 煮沸, 加糯米粉、辣椒、葱花等佐料, 待鱼内脏煮成粥样, 即可食用。这种坑鱼无鱼腥味, 酸辣可口, 易消化。这种嗜酸饮食, 很受侗人喜爱[7]。

侗家请客送礼、逢年过节祭祀、日常的餐饮都必须有鱼。从侗族吃鱼、礼鱼、鱼祭的多种形式中可以看出鱼与侗文化的关系, 鱼文化是构成侗族饮食文化的重要特色内容之一。

### 5. 饮酒文化

侗族人喜欢饮酒, 素有“侗族家家会酿酒, 侗家人人会饮酒”之说。侗族的所有活动都不能离开酒, 酒是一切活动的桥梁纽带。侗族酒的品种非常多, 高度酒有包谷酒(玉米)、米酒、高粱酒, 低度酒有甜酒、苦酒; 还有粳米酒、糯米与粳米混合酒、红薯酒、洋芋(土豆)酒、小麦酒等。侗族是喜欢吃糯米的民族, 故侗族最具特色的酒是糯米酒与苦酒。侗族民间有特殊的酒礼酒规酒俗, 如“告罪杯”、“交杯酒”、“勾手酒”、“互敬酒”等多种敬酒饮酒形式。侗族的这种饮酒文化现象, 已经渗入到侗族人们的各种社会生产活动中, 饮酒成了侗族人们重要的生活内容之一, 生活中以酒为礼, 以酒祭祀, 以酒吟歌, 以酒待客, 以酒交友, 以酒会友, 以酒结谊, 以酒开路, 以酒饯行, 以酒论英雄, 以酒壮胆等等。侗族最为好客, 来了客人敬酒要敬四大碗, 要大碗喝酒, 客人常常不知不觉就醉在侗乡。

侗族是喜酒、嗜酒的南方少数民族。民间流传着“劳动在白天, 保健在夜间”的养生保健习俗。侗族将酒精含量较低的甜酒、苦酒等酒水作为生活饮料, 将酒精含量较高的高粱酒等酒水用于餐桌上招待客人, 或自斟自饮。侗人以酒作为陶冶情操与交友、交流感情的方式, 也是一种养生保健方法。侗族常用酒与侗药配制成药酒内服或外用。药酒分为治疗药酒与养生药酒。养生药酒是用一些滋补、壮阳、收敛药如金樱子等药材浸泡制成; 治疗药酒最为常见的是用祛风除湿药如独活等药材浸泡制成, 用于治疗风湿病、腰腿痛之类的慢性病。

侗族的苦酒是老少皆宜的饮料酒, 夏天可解暑, 冬天祛寒湿, 营养价值高, 是侗族酒文化中酒的代表。苦酒的酒精度较低, 味甜、口感好, 容易喝进口, 但后劲大, 稍不注意就喝醉了。

### 6. 茶饮文化

侗族是喜欢喝茶的民族, 侗族的茶饮文化有着悠久的历史, 西汉杨雄《方言》中就有“蜀西南人, 谓茶为碣”的记载, 侗族历来世居蜀西南, 说明侗族人民早在汉朝以前就有茶食生活。侗族的茶主要分为两大类, 一是茶饮料, 加开水冲茶叶饮用。二是油茶, 即食品茶。侗族饮用的茶品种多, 各具特色。

#### 6.1. 油茶

油茶是侗族招待客人的食品, 具有较高的营养价值。“吃油茶、去病气”, 油茶使人提神醒脑, 浑身有舒畅之感。油茶的原料主要有茶油、茶叶、糯米、玉米、黄豆、红苕等。先用少许茶油把茶叶炒香, 加少量水、加盖煮开, 当茶水呈深色时再加适量清水, 加入生姜片, 煮开, 即为茶汤。把茶汤装入茶杯或茶碗, 再加入已经加工成熟食的糯米、黄豆或红豆、玉米、红苕干等配料等即可。油茶能解渴, 由于含有糯米、黄豆等干物质, 还能解饥, 能作早餐或晚餐使用, 还能解酒, 是招待客人的佳品, 深受侗族人们欢迎。

油茶可以作为早餐或晚餐使用。侗族大部份地区一日三餐, 有少部分侗区一日四餐。三餐为一茶两饭, 四餐为两茶两饭[15]。

油茶根据主要原料不同将油茶分为糯米粑粑油茶、糯米水圆油茶、艾叶粑粑油茶、香屁藤粑粑油茶、虾子鱼仔油茶等。虾子鱼仔油茶, 主要在农历 4 月 8 日男女成群结队进田里或溪沟里捞虾, 晚上就举行盛大的油茶会, 一边赛歌一边吃虾子油茶[16]。

侗族待客有“茶三酒四烟八杆”的习俗, 即敬茶要敬三碗茶。

## 6.2. 苦油茶、太婆茶

侗族各地的油茶制做方法不完全相同, 各有特色。新晃县侗族喜欢吃苦油茶, 其加工制作方法为: 将野生苦丁茶(植物名为蔷薇科植物三裂叶海棠的叶)经发酵后晒干备用。煮苦油茶时在瓦罐中放少许猪油, 放一把茶叶一起捣, 把茶叶捣成粉末, 再加适量热水、适量稀饭搅成糊状, 成为苦油茶原汁。苦油茶茶色黑、味道浓香。苦油茶有增加食欲、助消化、提神清脑的作用。

芷江县侗族的太婆茶有 400 余年历史。太婆茶的加工制作方法: 用少许茶油将发酵晒干的嫩树叶置锅中炒脆后, 加入土豆片、炒米、葱花等佐料, 加清水适量, 煮熟即可食用。

## 6.3. 侗族喜欢的其他茶

### 6.3.1. 观音茶

观音茶是用壳斗科植物木姜叶柯的叶制作的一种甜茶, 芷江侗族民间传说是观音菩萨赐给侗民的神茶而得名, 它集药、糖、茶三位功能于一体。木姜叶柯叶的主要化学成分为三叶苷与根皮苷。木姜叶柯叶为新食品资源, 其嫩茎尖、嫩叶可以制作成高档茶叶, 老叶可制成复合型的袋泡茶、速溶茶, 或做成甜茶饮料; 可提取分离三叶苷、根皮苷单体, 也可制成甜茶提取物, 作为食品添加剂等。目前芷江侗族自治县已栽种 5000 多亩, 并建立了茶叶加工企业, 形成芷江甜茶知名品牌。

### 6.3.2. 青钱柳甜茶

用胡桃科植物青钱柳的叶芽制作, 也是甜茶的一种。青钱柳茶叶甜, 可作为茶叶直接饮用, 富含丰富的黄酮、皂苷、多糖等有机营养成分。药理研究表明能降血糖、降血脂和降血压, 能抗氧化、抗衰老, 临床用于治疗糖尿病。通道、芷江侗族自治县有众多野生青钱柳分布, 并建立了人工栽培基地, 建立了茶叶加工企业。

### 6.3.3. 藤茶

葡萄科植物显齿蛇葡萄的嫩茎、叶可制作成甜茶, 味甜, 可利湿消肿、清热解毒、活血通络、平肝潜阳、降血压。对头昏目胀、目赤肿痛、高血压、痢疾、泄泻、小便淋痛、脓肿疮疖等症有一定的功效。通道侗族自治县的农贸市场有供应。

### 6.3.4. 侗乡苦丁茶

用蔷薇科植物三叶海棠的叶、花、茎、根为原料制作而成。三叶海棠叶子被米象虫吃后的粪便为虫茶。以三叶海棠为原料的茶, 味先苦, 后回甜。主要特点是: 超过 6‰的茶水就呈血红色, 可作为添加剂, 抗菌力强, 夏天泡的茶自然放置两周不变味。它的叶是蔷薇科植物中抗氧自由基能力最强的植物[17]。

## 7. 结语

侗族独特的山区生活环境, 独特的生产方式, 产生了独特的侗族饮食文化。数千年来侗族人民在生产劳动与生活中养生保健, 在养生保健中生产生活。侗族民间广泛流传着“饭养身、歌养心”、“茶养

神、酒养情”的俚语，它诠释了侗族的养生保健的传统文化，还说明了侗族不但注重吃的饮食保健，还注重精神养生保健，就是说吃饭能保养好身体，唱歌能使人心情愉悦，喝茶可保养好神志，饮酒可培养好情操。

侗族饮食文化在社会发展中不断积累，不断丰富，民族饮食文化特色非常鲜明。侗族人们饮食中具有嗜酸、嗜鱼、嗜酒、嗜茶的四大民族特色习俗，具有酸菜酸、侗鱼鲜、米酒甜、油茶香的侗族饮食文化四大特色品牌。由于有这些特色习俗与特色品牌，故现在全国部分地区都开设了侗菜餐馆。侗族人一生不离酸、不离鱼、不离酒、不离茶，是因为酸能使人健脾开胃，能助进消化，改善人体内环境；鱼能补益身体、调养脏腑、开发智慧；茶具有使人头脑清醒、解渴除烦、利尿解毒、化痰消食之功效；酒具有通络经脉、活血化瘀、御寒祛湿、引药通达的功效，侗族人“酒重于肉”，说明侗族对酒喜爱有加。侗族饮食文化特点是侗族人们在长年劳动生产与生活实践的总结，是行之有效的食疗养生保健之法，目前仍在侗族广大地区及与侗族相邻的汉族地区和全国部分地区流传、广泛应用，正在为健康中国的建设发挥着重要的作用。

## 基金项目

湖南省社科基金“武陵山片区侗族医养文化的挖掘与整理研究”(17YBX015)。

## 参考文献

- [1] 冯祖贻, 朱俊明, 李双璧. 侗族文化研究[M]. 贵阳: 贵州人民出版社, 1999: 63-78.
- [2] 罗义群. 苗族牛崇拜文化论[M]. 北京: 中国文史出版社, 2005: 92-93.
- [3] 吴祥雄. 湖南侗族风情[M]. 长沙: 岳麓书社, 2003: 11.
- [4] 张世珊, 杨昌嗣. 侗族文化概论[M]. 贵阳: 贵州人民出版社, 1992: 137-43.
- [5] 龙运光, 萧成纹, 吴国勇, 等. 中国侗族医药[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2011: 582-585.
- [6] 刘育衡, 丁锋. 中国侗族医药研究[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 2012: 16-17.
- [7] 汪治, 田兰, 田华咏. 中国侗医药史[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2014: 206-212.
- [8] 龙运光. 侗医预防医学思想初探[J]. 中华医史杂志, 1995, 25(2): 102-105.
- [9] 龙运光, 龙彦合, 龙滢任, 等. 侗族养生防病抗衰老经验荟萃[J]. 中国民族医药杂志, 2016, 22(2): 67-68.
- [10] 陆中午, 吴炳升. 饮食大观[M]. 北京: 民族出版社, 2004: 1-2
- [11] 林良斌, 吴炳升. 侗族文化集成第四集(下): 习俗大观[M]. 北京: 中国国际文艺出版社, 2008: 94-104.
- [12] 刘芝凤. 中国侗族民俗与稻作文化[M]. 北京: 人民出版社, 1999: 155-158.
- [13] 廖君湘. 侗族传统社会过程与社会生活[M]. 北京: 民族出版社, 2005: 262-266.
- [14] 罗康隆. “桃源”深处一侗家[M]. 昆明: 云南大学出版社, 2001: 46-52.
- [15] 侗族简史编写组. 侗族简史[M]. 北京: 民族出版社, 2008: 238.
- [16] 王胜先. 侗族文化与习俗[M]. 贵阳: 贵州民族出版社, 1989: 26-32.
- [17] 胡丰森, 陆瑞利. 蔷薇科一些植物鲜叶提取物清除 DPPH 自由基活性的研究[J]. 植物学通报, 2004, 21(1): 74-78.