

# 南宁武鸣区五色糯米饭文化发展探究

刘彦兰, 李雨璇

广西外国语学院文学院, 广西 南宁

收稿日期: 2024年2月2日; 录用日期: 2024年6月5日; 发布日期: 2024年6月14日

---

## 摘要

南宁武鸣区五色糯米饭不仅是一道美味佳肴, 更是一种文化的象征和传承, 其独特的制作工艺、深厚的文化内涵以及重要的社会地位, 使得五色糯米饭成为当地人民引以为傲的特色美食, 也是南宁饮食文化中的一颗璀璨明珠。本文便以南宁市武鸣区五色糯米饭为研究对象, 探究五色糯米饭的发展现状, 并给出发展的建设性意见, 让五色糯米饭的发展迎合时代需求, 焕发新的生机与活力。

---

## 关键词

南宁武鸣区, 五色糯米饭文化, 发展探究

---

# Exploration on the Development of Five-Color Glutinous Rice Culture in Wuming District, Nanning

Yanlan Liu, Yuxuan Li

College of Liberal Arts, Guangxi University of Foreign Languages, Nanning Guangxi

Received: Feb. 2<sup>nd</sup>, 2024; accepted: Jun. 5<sup>th</sup>, 2024; published: Jun. 14<sup>th</sup>, 2024

---

## Abstract

Wuming District, Nanning five-color glutinous rice is not only a delicacy, but also a cultural symbol and inheritance, its rich production technology, profound cultural connotation, and important social status, make five-color glutinous rice a special food that the local people are proud of, and also a bright pearl in Nanning's food culture. This paper takes the five-color glutinous rice in Wuming District, Nanning City as the research object, explores the development status of the five-color glutinous rice, and gives constructive suggestions for the development so that the de-

development of the five-color glutinous rice can meet the needs of the times and glow with new vitality and vitality.

## Keywords

Wuming District, Nanning, Five-Color Glutinous Rice Culture, Development Exploration

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

五色糯米饭又称五色饭、花米饭、乌米饭等,因糯米饭呈红、黑、黄、白、紫5种颜色而得名,是南宁武鸣区文化的瑰宝之一[1]。五色糯米饭是用天然植物染成的五种颜色的糯米饭,五色糯米饭在传统制作过程中,选用当地优质的糯米,通过反复的浸泡、蒸煮等工序,使得糯米饭口感饱满、香糯可口。同时,五色糯米饭注重色彩的搭配,黄色糯米饭主要使用黄栀子染色,红色糯米饭和紫色糯米饭都是使用红蓝草进行染色,黑色糯米饭使用枫香树叶染色,使得糯米饭呈现出五彩斑斓的色泽,不仅美观而且富有营养[2]。

五色糯米饭还有一定的药用价值,糯米本身就是一种温和的滋补品,具有补虚、补血、健脾、暖胃、止汗等作用。李时珍在《本草纲目》里说枫叶能“止泄益睡,强筋益气力,久服轻身长年”,还说用枫叶煮成的青精饭,人食之能“坚筋骨、益肠胃、能行、补髓”。红蓝草有生血作用,清代《倡山堂类辩》里记载:“红花色赤多汁,生血行血之品”。而黄栀子有清热凉血作用。可见,五色糯米饭大有清补功效,食之有益!每年的农历三月三和清明节,南宁武鸣区各族人民都有制作五色糯米饭的习俗,五色饭被赋予吉祥如意、五谷丰登的寓意,其深厚的历史渊源、丰富的文化内涵,使其在当地文化中占据着重要地位[3]。这一独特的制作工艺,不仅是当地饮食文化的传承,也是人们对美好生活的追求,作为南宁武鸣区的特色美食之一,五色糯米饭承载着当地人民的情感和文化。

## 2. 五色糯米饭中所蕴含的艺术文化色彩

### 2.1. 五色糯米饭中蕴含的艺术审美理念

五色糯米饭的独特之处在于其丰富的颜色搭配,这正是审美理念的集中表达。五色糯米饭采用了红、黄、黑、白、紫(或蓝色)五种颜色的糯米,巧妙地展现了大自然的丰富多彩[2]。这五种颜色的巧妙组合不仅呈现出鲜明的对比,更展示了大地的丰收和五谷丰登。红色代表着火热的热情,黄色象征着金黄的丰收,紫色(或蓝色)则展现了生机盎然的自然,黑色代表着大地的沉淀和积累,而白色则是清新纯洁的象征。这种色彩的搭配让五色糯米饭成为一道不仅美味可口,更富有视觉冲击力的艺术品。

五色糯米饭在造型上追求的是一种和谐与对称。无论是在盘中的摆放还是在糯米的混搭上,都呈现出一种对称美的审美理念,这种对称之美不仅让五色糯米饭在味觉上带给人愉悦,更使人在视觉上感受到一种和谐之美,仿佛置身于大自然的怀抱中。其审美理念还表现在其独特的制作工艺上,武鸣人民将糯米洗净后,分别采用不同的自然植物调色,如黄栀子、红蓝草、枫香树叶等进行染色处理。这种独特的手工制作工艺,让五色糯米饭成为一项集艺术、手工和美食于一身的绝妙之品[2]。

南宁武鸣区的五色糯米饭是一道集味觉、视觉和触觉于一体的美食艺术品。其审美理念不仅表现在

丰富多彩的颜色搭配上,更体现在对称和谐的造型和独特的制作工艺中,这道美食不仅仅是武鸣人民对丰收和自然的赞美,更是对生活和美的深刻理解。

## 2.2. 五色糯米饭所蕴含的民族文化色彩

南宁武鸣区居住着多个不同的民族,包括壮族、瑶族、苗族等,五色糯米饭正是在这样的多元文化熏陶下,融合了不同民族文化的独特美食。五色糯米饭所使用的五种不同颜色的糯米代表着各民族的不同的民族文化,红色代表着热烈、热情,是壮族传统颜色之一,反映了壮族人民豪爽、开朗的性格。黄色象征着金黄的稻谷,是瑶族心中丰收和富饶的象征。而紫色(或蓝色)是苗族的代表颜色,寓意着苗族人民对大自然的崇敬和依赖。白色代表纯洁、神圣,常常出现在各种仪式中,是多个民族共同的文化象征[1]。黑色则代表着坚韧、不屈的精神,反映了这片土地上人们在面对各种困境时的坚持和勇敢。五色糯米饭的烹饪过程也反映了各民族文化的融合。在制作过程中,需要用心煮制,象征着对粮食和大自然的感恩之情,这一步步的过程,其实也是一种对生活的敬畏和对传统文化的传承。每一种颜色的糯米都需要在特定的时间、特定的温度下进行烹饪,这正是各民族传统智慧的结晶,也反映了对自然、生命的敬畏之心。

五色糯米饭所蕴含的不同民族文化还可以在各种节日和庆典中的地位中窥见一斑。在壮族“三月三”庆典中,五色糯米饭往往是不可或缺的美食之一,代表着祥和、团聚。而在瑶族的传统节日中,五色糯米饭也是必不可少的食物,象征着人们对于未来的美好祝愿。苗族的重大庆典上,五色糯米饭更是被视为祭祀神明的供品,通过这一方式表达对神灵的虔诚[4]。从这道美食中我们可以看到,不同民族文化的融合并不是简单地交叉叠加,而是在相互尊重、包容的基础上形成的一种新的文化现象,五色糯米饭文化成为各民族连接彼此间的情感纽带。

南宁武鸣区五色糯米饭所蕴含的不同民族文化,既体现在其独特的颜色搭配上,也表现在其烹饪过程和在各种庆典中的地位上。这道美食不仅是味觉上的享受,更是文化和传统的体现,不同的民族文化得以和谐相处,形成了一种多元而丰富的文化景象,五色糯米饭见证着彼此间的交流、融合和共生[5]。

## 3. 南宁武鸣区五色糯米饭文化的发展现状

五色糯米饭文化的发展得益于南宁武鸣区当地地域特色和传统文化的传承。武鸣区地处广西壮族自治区南部,气候湿润,土地肥沃,适宜水稻种植,而五色糯米饭作为当地的传统美食,源远流长,承载着丰富的历史文化内涵。人们在日常生活中,不仅将五色糯米饭作为一种美食,更将其视作一种民俗文化的象征,传承着家族的情感和乡土的记忆[5]。

近年来,五色糯米饭文化的发展受到了旅游业的推动和政府的扶持,南宁市武鸣区加大了对五色糯米饭文化的宣传推广力度,通过举办五色糯米饭文化节、推出五色糯米饭美食地图等活动,吸引了大量游客前来品尝和体验。政府还通过政策支持和资金投入,促进了当地糯米饭文化的发展,推动了文化的繁荣。南宁武鸣区五色糯米饭文化正在经历着蓬勃的发展,展现出了丰富多彩的魅力,在地域特色和传统文化的基础上,通过旅游业的推动、政府的扶持和科技创新的助力,五色糯米饭文化正焕发出勃勃生机,成为当地文化名片的重要组成部分,为推动地区文化传承做出了积极的贡献。

## 4. 五色糯米饭文化的发展困境

### 4.1. 文化传承的断代问题凸显

依托武鸣“三月三”等民间节庆习俗传承发展,五色糯米饭文化已成为当地的文化符号,是当地生活中的重要组成部分[5]。现如今武鸣区五色糯米饭文化传承却面临着断代的风险,一些传统制作技艺

的传承人逐渐老去, 由于年轻人对潮流文化的追求和追求现代化的生活方式, 他们对传统文化缺乏兴趣和热情, 导致传统文化的传承后继无人, 加剧了文化传承的断代问题。随着社会的发展和饮食习惯的改变, 人们对传统美食的需求逐渐减少, 进一步导致了五色糯米饭文化的衰落。

同时, 由于交通和信息传播的限制, 五色糯米饭的知名度和市场需求也在逐渐减少, 虽然政府和社会各界对传统文化的保护越来越重视, 但针对五色糯米饭的保护措施仍然不足, 缺乏系统的保护计划和资金支持, 使得五色糯米饭的传承更加困难。

#### 4.2. 文化地域性传播的限制

武鸣区五色糯米饭是一种具有独特文化内涵的传统美食, 具有独特的制作工艺和丰富的文化内涵[5], 融入了当地各民族的民俗风情、宗教信仰、历史传统等多个方面, 其制作过程和颜色寓意都与当地文化密切相关。然而, 其文化的传播却受到了地域性的限制, 其主要原因在于其受众群体局限于武鸣区以及周边地区, 五色糯米饭文化未能充分利用现代网络传媒手段扩大其影响力。当地文化的传播主要依赖于地方媒体和民俗活动等传统方式, 这些渠道的覆盖面和影响力相对有限, 难以将其传播到更广泛的受众中。

武鸣区五色糯米饭文化的地域性传播问题亟待解决, 通过加强网络新媒体的应用和跨地域宣传策略的实施, 有望打破地域性限制, 提高该文化的知名度和影响力。

#### 4.3. 文化开发的浅层次性

五色糯米饭文化是一种具有深厚历史底蕴和独特民族特色的文化形式。然而, 目前该文化的开发主要停留在浅层次的文化开发方面, 主要以传统的五色糯米饭为代表, 缺乏对文化内涵的深入挖掘和文化展现形式的创新[4]。从文化内涵的角度来看, 五色糯米饭不仅仅是一种食物, 更是一种民族传统和文化的象征。然而, 当前的文化开发主要关注于五色糯米饭的外观和口感, 而忽视了其背后的历史、民俗、信仰等深层次的文化内涵, 也没有加强对五色糯米饭文化周边产品的开发, 这使得其文化吸引力大打折扣, 无法引起更多人的关注和兴趣。

从文化展现形式的角度来看, 当前的五色糯米饭文化表现形式相对单一, 主要以传统的制作和食用方式为主, 这种单一的表现形式不仅缺乏创新性, 而且难以吸引年轻一代的关注。因此, 要探索新的文化展现形式, 可以将五色糯米饭文化与武鸣区的旅游产业相结合, 开发五色糯米饭相关文化的旅游产品, 如特色旅游路线、文化体验活动等, 以此扩大五色糯米饭文化的知名度和影响力。并且要加强对五色糯米饭文化内涵和价值的深入研究和阐释, 包括其历史渊源、文化意义等, 只有充分理解其文化内涵, 才能更好地推广和传承, 打造武鸣区五色糯米饭文化符号。

### 5. 武鸣区五色糯米饭文化未来发展建议

#### 5.1. 打造“文化 + 教育”传承新模式

五色糯米饭是一种深受人们喜爱的传统美食, 同时也是一种非物质文化遗产。将五色糯米饭文化与教育相结合, 不仅有利于传承非遗文化, 还可以培养青少年群体对传统文化的热爱和尊重。五色糯米饭的制作工艺十分独特, 需要经过选料、浸泡、蒸煮等多个步骤, 通过在当地中小学中开展五色糯米饭文化实践课程, 不仅可以让他们了解和感受到传统文化的魅力, 还可以锻炼学生们的动手实践能力。通过教育传承五色糯米饭文化, 将传统文化与教育相结合, 让学生成为非遗文化传承人, 高校成为非遗文化传承地, 让青少年群体更加了解和热爱本民族的文化, 增强文化自信。

2018年, 五色糯米饭制作技艺传承基地在武鸣揭牌成立[4], 为当地开展五色糯米饭文化教育提供了

实践基地, 将五色糯米饭文化与教育相结合, 通过教育传承五色糯米饭文化, 可以让青少年群体更加了解五色糯米饭的历史和文化背景, 增强他们的民族认同感和归属感, 不仅可以传承非遗文化, 还可以培养人们对传统文化的热爱和尊重, 增强人们的文化自信。

## 5.2. 打破地域限制, 宣传五色糯米饭文化魅力

南宁武鸣区五色糯米饭文化作为一项独特的传统美食文化, 其历史悠久, 特色鲜明, 为了突破其地域限制, 实现更广泛地传播, 可以借助互联网新媒体推动文化传播。利用微信、微博、抖音、小红书等社交媒体平台, 发布有关武鸣区五色糯米饭文化的内容。如分享制作方法、历史故事、活动照片等, 引发关注和讨论, 吸引更多的人了解和关注五色糯米饭文化。以及借助直播平台, 如快手、今日头条等, 进行五色糯米饭的现场制作展示和讲解。观众可以实时提问和互动, 增加参与感, 加深对五色糯米饭文化的认知。以及制作精美的五色糯米饭视频内容, 如短视频、纪录片等, 展示五色糯米饭文化的魅力, 从制作过程、历史渊源、文化故事等角度切入, 通过视觉和声音的呈现, 提升观众的体验感和情感共鸣。

此外, 还可以发布关于武鸣区五色糯米饭文化的专题文章或博客, 介绍其历史、制作技艺、与本地文化的联系等。通过文字和视频的表达, 深入挖掘糯米饭文化的内涵和价值, 吸引读者的兴趣和关注, 让更多的人了解五色糯米饭的制作技艺, 了解独特的五色糯米饭文化。

## 5.3. 加强文化的深层次开发, 打造特色文化符号

五色糯米饭作为武鸣区当地一道独具特色的传统美食, 正是塑造该地文化品牌的重要元素, 要深入挖掘五色糯米饭的文化内涵。其鲜艳的颜色不仅仅是味觉的享受, 更是武鸣区多元文化的象征[2], 要通过创新, 将五色糯米饭与当地的历史文化相结合, 形成独特的地方特色, 打造当地五色糯米饭特色文化符号。

可以推出以五色糯米饭为主题的文化创意产品, 如文化衫、文化周边、手工艺品等。这些产品以五色糯米饭的形象、图案或文化元素为设计灵感, 使之成为独特的文化产品。还可以通过举办五色糯米饭制作体验活动, 让游客和市民亲自参与到制作过程中, 感受传统文化的魅力。可以在文化节、旅游活动等场合开展, 吸引更多人参与, 增加互动和体验感。加强武鸣区五色糯米饭文化的开发, 打造出与众不同的特色文化符号, 在提高文化的传播效果和影响力的同时, 也为武鸣区五色糯米饭的文化发展注入新的活力。

## 6. 总结

五色糯米饭作为南宁武鸣区的特色美食之一, 承载着当地人民的情感和文化, 其背后蕴含着丰富的历史文化内涵。近年来五色糯米饭面临着一系列的发展困境, 作为当地的传统的美食, 通过加强对其传统制作工艺和文化渊源的挖掘与传承, 可以吸引更多人的关注和认同, 为南宁武鸣区的经济发展注入新的活力, 同时也为当地的传统文化保护和传承做出积极的贡献。

## 参考文献

- [1] 陶玉华, 隆卫革, 曹书阁. 广西五色糯米饭的民族植物学研究[J]. 河池学院学报, 2017, 37(5): 1-4+11.
- [2] 欧政芳. 侗族的五色糯米饭[J]. 保健医苑, 2014(1): 56.
- [3] 莫岚远, 卓素萍. 匠心传承非遗技艺传统美食香飘万家[N]. 南宁日报, 2021-11-26(006).
- [4] 乐永来, 甘柠森, 韦海献, 等. 广西不同地区五色糯米饭染料植物调查[J]. 食品安全导刊, 2021(33): 143-145.
- [5] 黄美新. 文化人类学视野下的左江流域壮族五色糯米饭[J]. 广西民族师范学院学报, 2017, 34(4): 26-29.