

融水苗族特色饮食独具“看点”

□文/蓝剑明 图/欧阳桂君



▲苗家人待客，少不了打一锅香气四溢的油茶，蒸一盘美味可口的腊肉。

广西融水苗族饮食别具特色，尽管主副食与别的民族有相同之处，但在特色饮食方面却别具一格。

融水苗族主食以大米、玉米为主。副食有薯类、芋类、豆类、瓜类、蔬菜类、肉类等等。

苗族的特色食品品种不少，其中最具有代表性的有：

糯米 大苗山的传统特产。大苗山糯米具有粒大、味香、质优的优点，是苗族男女老幼喜爱的主食。将糯米加工成副食品，既是上等食品，又是待客和送礼的佳品。

糍粑 苗家逢年过节的美食。每当年节到来，家家户户都浸泡糯米，盛入蒸笼蒸熟后，倒下石碓中春烂，装进竹簸箕，用手捏扁成碗口大小的圆形糍粑。刚做成的糍粑趁热吃香甜滑嫩，十分爽口。糍粑变硬了，可用炭火烤软，味道更香；也可砌成糍粑丁，供打油茶之用。

苗胞但凡节庆喜事，走亲访友，手中的“礼信”也多为糯米做成的糍粑、粽子、阴米等各种食品。如有贵客到家，蒸上一笼糯米饭款待，客人回去时，还特意装上几斤糯米，几样特色食品。

黄、黑糯米饭 每年春社前后，苗胞们便上山去采摘黄花饭（汉语方言名），拿回煮水待凉后浸泡糯米，蒸熟后即成为黄花饭。这种糯米饭色美味香，春社节、清明节总少不了这种黄色糯米饭。农历四月初六或初七，苗胞们便上山或折或砍一担苗语叫“努都弱沙”（即黑饭叶）的灌木枝叶回家，脱去枝叶，春碎，充水，搓软，挤出浓黑的叶汁，然后将沥取的叶汁水浸泡糯米过夜，四月初八早，蒸成颜色黑亮、气味浓香的黑糯米饭，过黑饭节。

打油茶 油茶是苗族人民最喜爱的一种风味小吃。烹煮油茶的过程本地人叫“打”。其用料和制作程序是：用糯米蒸熟晾干后制成的“阴米”，放下热油锅中酥发成米花，捞起装进大碗中，紧接着油酥好花生米或黄豆、糍粑丁置于一旁备用。



▲苗家牛酱风味独特。

然后将茶叶放下热锅中炒至丝丝冒烟时，舀清水加入，加盐煮沸，用竹滤瓢沥出茶叶，就成了油茶。吃的时候，舀一两匙阴米花、花生、黄豆盛入小碗中，加入少量事先烫好的枸杞菜、白花菜，撒上葱花，泡入一小瓢油茶，即可食用。

白切肉 苗家人过年过节、操办喜事，要杀猪宰鸭。若是杀猪，习惯将肉切成斤把重一块，连同内脏入锅，用白水煮熟，切成片食用。若是鸭（鸡），去毛洗净，取出内脏后，整只下锅，待水煮沸后，放二三两粘米与鸭（鸡）同炖。而后用菜剪刀剪成一块一块，盛入盘中，尔后蘸上特制的辣椒盐水佐料食用。由于直接用白水煮肉，无须添加任何佐料，故名“白切肉”、“白切鸭”。这种煮肉的方法看似简单，但吃起来鲜嫩脆口、香甜，食之不腻。置于锅中的米肉汤，加入青菜或萝卜煮熟，其味清甜、滑软，别具一番风味。

篝火烤鱼 苗族同胞在五六月份

插老禾时，就开始在田里放养鲤鱼苗。八九月禾时时节，各家各户带上糯米饭、甜水酒，备上辣椒、盐巴、姜蒜等佐料，来到山上田边，边下田剪禾把，边放水捉鲤鱼。到吃午饭时，用干柴在田头烧起一堆篝火，一家人围在火堆旁烤鱼。烤鱼的方法有两种：一是用小竹子或小树枝破开一端，将几尾活鲤鱼夹成一排，放在火上翻烤。吃时用野生蚂蚁菜伴紫苏、薄荷、姜、蒜、辣椒等佐料，做好辣椒盐水，夹鱼蘸上辣椒，其味清香、鱼肉甜嫩，肥美可口。另一种是取出鱼胆，放进一个盛有蚂蚁菜、野早菜、酸菜、辣椒、姜蒜、盐巴等佐料的锅里，盛放清水，选用几枚质地坚硬的鹅卵石放进火堆中烧红，将“红石”投入锅中，水很快被烧沸，不一会鱼就熟了。吃起来，鱼肉清甜，汤味鲜美。

腊肉 腊肉的制作方法：将鲜肉切成一两斤重一块，放下腌缸用生盐腌两三天，取出用温水洗一



▲五彩缤纷的苗族糍粑丁。



▲香喷喷的苗家烤鱼，远比城里路边烧烤摊的烤鱼美味、卫生。

下，晾干，再用适量白酒揉搓，然后用细绳串起来，一块块悬吊在火塘上熏烤，假以时日即成腊肉。食用时，用淘米水或温水洗净，整块放进蒸笼连同糯米饭蒸熟，也可直接下锅煮熟。吃起来又香又甜又脆。

牛、羊酱 制作的方法是：将牛（羊）胃里未完全消化的草叶渣挤出汁和苦肠里的汁液，用竹滤或纱布滴沥几次，加入少量牛（羊）苦胆液和适量盐巴煮沸备用。然后将切成小片的牛（羊）肉和牛（羊）杂，配以辣椒、紫苏、辣椒、姜、蒜、酒等佐料，入锅炒至半熟后，再将苦汁倒入锅里与其混杂煮熟。吃起来既不失肉之清香甜嫩，又有几分苦凉甘口，味道好极了。融水山区牛羊不喂稀饭、玉米等粮食，而只吃百草、稻草和各种树叶，许多植物都含有不少的中草药成分。经常食用牛（羊）酱，具有清肝明目、消炎去毒、助肠胃消化之功效。

食酸 苗家的酸分为荤酸和素酸两类。荤酸有酸鱼、酸鸭、酸肉、酸骨、酸鸟、酸蚂蚱、酸虾、酸鼠等；素酸有酸菜、酸豆、酸辣椒、酸姜、酸蒜、酸萝卜、酸芋蒙等。素酸腌制方法比较简便，只要将所需要腌的东西洗净晾干，用生食盐搅拌均匀，沤上三四个小时后装进酸坛内，将黄炒米或甜酒（也有的用糯米饭），铺在上面，坛檐放适量水封盖，十来天可取出食用。荤酸制作程序多，比较讲究。比如腌鱼、鸭、鹅，先剖腹取出内脏，洗净摊开，放入适量生盐沤二至三天，待盐水溶入肉中，取出晾烘至

半干，再用冷糯米饭或者焦黄炒米粉拌上生姜末、辣椒粉、白酒等佐料，填入肚中复合好，装进坛内，用剩余的饭糟覆盖上面，盖上坛盖密封，3个月后开坛可食。腌肉的先吧肉切成每块1斤左右，用生盐沤2-3天取出晾干，用糯米炒至焦黄磨成粉，拌上生姜、白酒等，轻搓细抹在肉上，一层一层地盛入坛中封盖，2-3个月后可食用。荤酸由于腌制时间长，开坛取出可直接食用。如果把它剪成小块放在炭火上烤一烤，或用油煎一下，香气四溢。荤酸红白事祭祖都用。

好酒 苗族无论男女，一般都有饮酒习惯。每年秋收过后，各家各户都用糯米酿制好几坛酒，这些酒有甜酒、水酒、重阳酒、蒸酒等，作为平时自饮和待客之用。每遇节庆或接待亲朋好友，都习惯邀来同族父老兄弟陪席，一上桌就递给我，我递给你地举杯换酒，或者全桌人手牵手举杯围起来喝团圆酒。酒兴来时，还兴唱“酒歌”，主人唱一曲客人对一首，情真意切。饮宴达到高潮时，常常听到“呀——呜”的喊酒声，以助酒兴。故有“桌上没喊酒，酒兴出不来”和“喊酒一声，多喝半斤”的俗语。

喜辣 要吃饭时将熏干辣椒取下一小挂，放在火堂的炭火中烘一下，装进辣椒筒舂成粉，盛入小碗，加盐巴和生姜、生蒜、葱花等佐料，用适量汤水调匀。用餐时，一家人夹菜或肉蘸上辣椒食之，其味集辣、咸、辛、香于一体，既开胃又增进食欲，成为苗族人民日常生活中必不可少的调味品。