

# 广东少数民族饮食文化特质及其影响研究

蔡晓梅<sup>1</sup>, 司徒尚纪<sup>2</sup>

(1. 华南师范大学 旅游管理系, 广州 510631; 2. 中山大学 城市与区域研究中心, 广州 510275)

**摘 要:** 壮、瑶、畲族是广东的世居少数民族, 其饮食文化特质具有自身的独特性。壮族饮食结构以水稻为主, 玉米、番薯和麦类为辅, 副食品种包罗万象, 饮料以酒为主; 瑶族喜食糯米、山珍野味和油茶; 畲族以玉米、番薯等五谷杂粮为主食, 喜食黄米粿, 喜饮三道茶。少数民族饮食文化随着经济的发展、地理环境的改变、社会文化的进步, 某些饮食文化特质慢慢消失, 但却通过一些隐性或显性的形式反映在作为强势的广府、潮汕、客家三大汉族饮食文化民系上。广东少数民族饮食文化和三大汉民系饮食文化相互影响, 彼此交融, 异中有同, 同中有异, 融而不合, 各自又保留着原有主体饮食文化特质。

**关键词:** 广东少数民族; 饮食文化; 特质; 影响

**中图分类号:** F590

**文献标识码:** A

**文章编号:**

“食在广东”, 广东饮食文化历来备受关注, 当前研究主要集中在 3 方面: 第一是广州饮食文化发展现状<sup>[1-3]</sup>及其消费者感知实证研究<sup>[4]</sup>; 第二是广东饮食文化的产生<sup>[5]</sup>、发展<sup>[6]</sup>以及开发<sup>[7]</sup>; 第三是广东的饮食健康<sup>[8]</sup>与饮食习俗<sup>[9]</sup>等。对于广东少数民族饮食文化, 有学者认为广东的茶餐饮文化虽然受到海外文化的影响, 充满了现代都市休闲消费色彩, 但其基本内涵却与广东少数民族茶食文化一脉相承, 保留了许多古老的茶餐饮风俗内容<sup>[10]</sup>。但很少有学者对广东少数民族饮食文化进行研究。事实上, 广东少数民族饮食文化是广东饮食文化的源头, 对广东少数民族饮食文化进行研究有重要的理论与实践意义。文章试图对壮、瑶、畲三大广东世居少数民族的饮食文化特质进行分析, 进而探讨其对广东饮食文化的影响。

## 1 广东三大少数民族概况

广东是一个多民族的省份, 除汉族外, 共有 55 个少数民族, 壮、瑶、畲、回、满为世居民族。有连南瑶族自治县、连山壮族瑶族自治县、乳源瑶族自治县 3 个民族自治县和连州市三水、瑶安瑶族乡、阳山县秤架瑶族乡、始兴县深渡水瑶族乡、怀集县下帅壮族瑶族乡、龙门市蓝田瑶族乡、东源县漳溪畲族乡等 7 个民族乡。随着少数民族政策积极有效的实施, 广东省少数民族地区的社会、经济、文化

等各项事业都得到了大力发展。

壮族在历史上有过不同的称谓。早在数千年前, 壮族的先民就生息繁衍在五岭之南的广阔地区, 属古代百越族群。据旧《连山县志》记载, 广东的壮族是在 14 世纪末(明洪武年间)从广西迁来的。一部分由元末明初时广西壮族武装起义被讨伐后流徙而来, 另一部分是明代“良兵”的后裔。壮族以“流徙”和“兵屯”的形式, 加上避乱移居等多种因素, 从广西迁来广东至今已有 500 多年的历史, 和相邻的汉、瑶族交错杂居, 在生产生活方面关系密切。此后形成小聚居的局面<sup>[11]</sup>。

瑶族的先民是古代百越的一部分。秦汉以后, 他们定居于粤北, 同长江以南的其他少数民族一起, 先后被泛称为“蛮”、“蛮夷”、“荆蛮”、“俚”、“僚”等。隋唐以后, 瑶族陆续迁徙至粤中、粤西和粤东, 成为广东分布最广的少数民族<sup>[12]</sup>。大部分瑶族过着流移不定的游耕生活, “吃尽一山, 则移一山”, 被称为“过山瑶”。“排瑶”是汉族对排瑶较大的村寨的称呼, 以竹木为寨栅、房屋排列整齐而得名。

“畲”字来历甚古。古代“畲”字, 为“开荒辟地, 刀耕火种”之意。早在 1 200 多年前隋唐时代, 粤、闽、赣交境地域的畲族已有较大的人口数量与广袤的居住地域。据史载, 广东畲族历史上主要散居于粤东、粤中、粤北山区中。潮州凤凰山区

收稿日期: 2007-05-21; 修订日期: 2007-07-09

基金项目: 国家自然科学基金资助项目(40271050)

作者简介: 蔡晓梅(1976-), 女, 湖南邵阳人, 博士, 讲师, 研究方向为酒店管理和饮食文化, (E-mail)caixm@scnu.edu.cn。

是全国畬族传说中的始祖居住地、民族发祥地<sup>[13-14]</sup>。畬族过去主要分布在潮安县的凤凰山和连平县九连山区,现在主要分布在河源、韶关和潮州市。畬族居住分散,多为一姓一村,山乡阻隔,各不相连,没有形成民族一体的社区。

## 2 广东三大少数民族饮食文化特质

### 2.1 壮族饮食文化

2.1.1 主食与副食 壮族饮食结构以水稻为主,以玉米、番薯、麦类为辅。壮族地区稻谷品种非常丰富,按其米质可分为粳、糯两大类。壮族主要按照稻米的物理特性,即粘与不粘对其分别加工食用。粳稻是人们日常食用的主粮,多做成饭、粥和米粉,糯稻则多做成节日食用的五色饭、糍粑、粽子、米糕、汤圆和其他各类小吃。在日常生活中,壮族制作米饭的方法主要有煮、蒸、焖、炒几种。为了增加米饭的色、香、味,人们还添加其他原料或香料,制成具有特殊风味的主食,如南瓜饭、竹筒饭、包生饭、黄花饭、豆饭、八宝饭等。明清以后,玉米、麦、薯芋和粟等一些杂粮成为壮族主粮结构的重要组成部分。民国刘锡蕃《岭表纪蛮》第四章说:“蛮地田少山多,稻之供给力,远不及其需要之巨,故杂粮亦为其主要食品之一。……一带山乡,水冷石多,素有‘山多于地,水少于田’之谚,故杂粮之于此等地段,需要尤为急切。杂粮之种类,为高粱、包谷(一名玉黍粟)、产米、旱禾、薯芋、南瓜、荳麦等,而包谷、薯芋数种,尤为常食之物。杂粮不足,则采藏粉淮山石蒜……各种天然物产为辅。大抵一年之内,平均食米约四五月,食杂粮约五六月,食天然产物约一二月。”玉米、薯芋等杂粮对壮族生活的重要性,于此已然道明。

壮族地区动植物资源丰富,其副食品种包罗万象。副食品资源主要分为肉和蔬菜两大类。壮族人民还利用粮食、薯芋和豆类加工制成粉丝、粉条、磨芋豆腐、豆腐等副食品。壮族加工制作副食品的方法主要有烧、煮、蒸、炖、炒、炸和生拌等数种。壮族喜食腌、酸、辣之物。刘锡蕃《岭表纪蛮》第四章说:“酸菜一物,为各种蛮族最普遍之食品。所腌兼有园菜及野菜两种,阴历五六月间,蛮人外出耕作,三餐所食,惟有此品,故除炊饭外,几无举火者。若屠牛豕,即以其骨合菜并腌,俟其腐烂,然后取食。”壮人常用作腌菜的蔬菜有白菜、芥菜、萝卜、豇豆、刀豆、番木瓜、辣椒、姜、笋、薤等。实际上,制作腌菜的原料非常广泛,既包括

蔬菜类,也包括鱼虾肉类。各类腌菜中,当以鱼类制作的鲊最有名。宋·周去非《岭外代答》说:“南人以鱼为鲊,有十年不坏者。其法以盐面杂渍,盛之以瓮,瓮口周为水池,覆之以碗,封之以水。土耗则续,如是故不透风。鲊数年生白花,似损坏者。凡亲属赠遗,悉用酒、鲊,唯以老鲊为至爱。”

2.1.2 饮料 酒是壮族人喜欢饮用的饮料,其饮酒的历史可以上溯到春秋战国以前。《岭表异录》记其唐时的酿酒法为:“南中酝酒,即先用诸药,别淘漉粳米晒干,旋入药和米捣熟,即绿粉矣。热水漉而团之,形如餠飣。以指中心刺作一窍,布放簟席上,以枸杞叶攒罨之。其体候好弱,一如造麦法。既而以藤篾贯之,悬于烟火上。每酝,一年用几个饼子,固有恒准矣。南中地暖,春冬七日熟,秋夏五日熟。既熟,贮以瓦瓮,用粪扫火烧之。”明清以后,壮族地区稍富之家,几乎户户酿酒。酿酒的原料有糯米、玉米、粟米、薯类等,酿酒的方法有“单熬、双熬、三四熬之分,皆沽之于市,其价以次递增。”普通人家还喜食甜酒(或曰甜糟),是一种经过简单发酵后,加水煮开连汤带糟一块喝掉的饮品。

壮族人也历史上形成了一些独特的饮酒习俗,如鼻饮和打髻。宋·范成大《桂海虞衡志》说:“南人习鼻饮,有陶器如杯碗,旁植一小管若瓶嘴,以鼻就管吸酒浆。暑月以饮水,云水自鼻入,咽快不可言。”汉、魏时期的文献就记岭南的乌浒、骆越和僚人有鼻饮的习俗。但周去非《岭外代答》说鼻饮只可饮水,而非饮酒。打髻流行于宋代,《岭外代答》对此有详细的记载:“溪洞及邕、钦、琼、廉村落间,不饮清酒,以小瓮干醪为浓糟而贮留之,每觞客,先布席于地,以糟瓮置宾主之间,别设水一盂,副之以勺。开瓮,酌水入槽,插一竹管。管长二尺,中有关捩,状如小鱼,以银为之。宾主共管吸饮。管中鱼闭则酒不升,故吸之太缓与太急,皆足以闭鱼,酒不得而饮矣。主饮鱼闭,取管理之以授客,客复吸饮,再埋管以授主。饮将竭,再酌水搅糟更饮。至甚醺而止。”鼻饮和打髻之俗宋以后已不见记载。

### 2.2 瑶族饮食文化

2.2.1 主食与副食 由于长期不断的迁徙,瑶族分布很广,有“南岭无山不有瑶”之说。这也造成了各地瑶族的生产与食俗有所差异。有的从事农业,以大米、猪、牛、鸡、鸭、蔬果为食;有的则以狩猎为业,靠飞禽走兽、野菜菌笋为生。

瑶族嗜食糯米。食用糯米之法,前晚用水浸泡,次晨置釜上蒸熟。颗粒分开,可用手团食。外人以为糯米易腻人,其实不然。由于当地糯米品种优良,且制法得法,不仅爽口,而且味香美,又可耐饥。瑶族还把糯米做成糍粑,作为节日食品。瑶族仍流行在五月二十九日的“祝著节”做传统的“三彩饭”之俗。做法是先将清黑、黄、紫红三色水煮好。黑色用枫叶即瑶人所称的“南天烛”煮成;黄色用黄花煮成;紫红色则用红色染食料煮成。然后,将糯米置于三色水中分别浸泡,再捞起蒸饭<sup>[15]</sup>。居住在山区的瑶民,有冷食习惯,食品的制作都考虑到便于携带和储存,所以粽子、竹筒饭是他们喜爱制作的食品。《中华全国风俗志》中讲:“瑶人截大竹筒,以当铛鼎,食物熟而竹不燃,亦易制也。”用竹筒蒸制出的米饭,别有一股清香味。其实瑶族所食以粟、黍、豆、薯、芋等杂粮为多。“皆焚山而耕,所种粟豆而已”<sup>①</sup>。深山瑶人,“以芒为命,芒似芋,遍山种之”<sup>②</sup>。“瑶农所植芝麻、粟米、麦、豆、包谷、高粱、莽、薏苡诸杂粮。”<sup>③</sup>

副食中,以山珍野味为时鲜。肉类以所食禽兽为佳肴,故瑶人所食“绿含风”之鸟,有“肉备众美”<sup>④</sup>之誉。菜类则以山中竹笋、香菇一类为珍品,故瑶区有“更问一年鲑菜美,斑衣竹笋紫姜芽”<sup>⑤</sup>之誉。瑶人常将肉、鱼、鸡、鸭等制成鲑。一般每年入冬后至次年立春前是制鲑的最好时间。猪鲑的制法是将刮洗干净的猪肉切成块,放入缸中加盐、白酒、茶油、八角末拌匀,每 2 h 搅拌一次,5~10 h 后取出放入洗净晾干的坛中,需装满筑实,密封坛口,30 d 后即成。鸡、鸭、鱼鲑的制法与猪肉相同,但不切块,配料需加姜末,白酒、茶油用量较猪猪肉略多。鲑鱼还需加炒香磨碎的米粉末。居住在山里的瑶民,擅长捕鸟,还制作别具风味的鸟鲑,小鸟可带骨剁成肉糝,加葱、姜、辣椒,炒得骨酥肉脆后食用。

2.2.2 饮料 瑶族喜喝油茶。热情好客的瑶民,凡客人至其家,不问生熟,“概由妇女招待,敬以油茶,客能多饮,则主人喜。”<sup>⑥</sup>各地瑶民,忠厚纯朴,视来客为喜事。家里客人光临,主人恭恭敬

敬相迎。请客人坐定后,首先敬杯凉茶,使客人定心。如果客人一饮而尽,主人十分高兴;接着,奉上油茶,在油茶的碗旁边只放一根筷子。因为瑶家人喝油茶不算正餐,放一根筷子是指还有正餐在后面。按当地风俗,喝完 3 碗油茶的客人才算真正的好朋友。客人如果推辞,主人便认为是客人瞧不起他。油茶的制法是用炒茶叶煎汤,佐以生姜、辣椒、食盐调味,趁热冲泡炒米、炒豆、米花之类而成。其味很特别。

瑶人嗜酒,“惟多酿酒,时时沉醉为乐耳,不知世有珍馐之和,黼黻之华。”<sup>⑦</sup>不管衣食只顾酒醉,大有饮酒至上之意。入清后,则有“沉湎酒食”<sup>⑧</sup>之说。所制酒,多以杂粮酿成,曲江瑶“以高粱酿酒”<sup>⑨</sup>,粤北瑶“以粟米酿酒”<sup>⑩</sup>。瑶人将好客精神融入酒文化中,“务期客醉为欢”<sup>⑪</sup>。进入近代以后,瑶人嗜酒之风仍炽。据了解,瑶酒有 2 种,一为白酒,另一为甜酒。以大米、玉米、木薯等原料酿酒,酒的度数不高,一般为 20°左右。男子一次可喝二三斤,一年平均喝 300 斤左右。劳动时带酒至田间当开水喝;客人来了,当茶水招待,不醉倒客人,视为失礼;赶墟,节日痛饮,一醉方休<sup>[16]</sup>。

## 2.3 畲族饮食文化

2.3.1 主食与副食 畲族主要居住在山区,这决定了他们住山、靠山、吃山的生产生活方式。畲族居住区山高水田少,旱地多,因此畲民多以玉米、番薯等五谷杂粮为主食。畲族饮食“以番薯为正粮,玉米次之,常年食米者,寥若晨星,纯米之饭,仅宴贵客时一用而已”。喜做黄米粿,糯米粿,喜吃热锅,饮三道茶<sup>[17]</sup>。

在主食中,旱粮及杂粮占有重要地位。日常三餐中,番薯、芋、包谷等杂粮占有较大比重。“凡畲惟种黍稷,皆火耨。”<sup>⑫</sup>畲民,近山之地辄种薯芋,名曰“开畲”<sup>⑬</sup>。“邑土坟衍,绮脉交错,禾黍菽麦之属,盈于原隰。其山田硗确,畲者悉种薯蕷,以佐粮食,贫民尤利赖焉。”<sup>⑭</sup>“畲客,所产姜薯豆菇笋品不一。”<sup>⑮</sup>

畲族拥有独特的饮食文化。如畲族的番茹丝饭、番茹面、番茹片、水糕、年糕(过年果)、“黄

① 宋·陆游《老学庵笔记》卷四载。

② 宋·周去非《岭外代答》卷三《外国门下·瑶人》。

③ 清·严如煜《苗防备览·风俗下》。

④ 明·邝露《赤雅》卷下。

⑤ 清·巫宜耀《三瑶曲》,引自杨澜《临汀汇考》卷三《风俗考》。

⑥ 民国《钟山县志》。

⑦ 明·田汝成《炎徼纪闻》卷四《蛮夷》。

⑧ 光绪《德庆州志》卷十五。

⑨ 清·屈大均《广东新语》卷七《人语·瑶人》。

⑩ 同治《韶州府志》卷七《舆地·风俗》。

⑪ 道光《开建县志》卷七《风俗》。

⑫ 康熙《漳浦县志》卷十九《杂志》。

⑬ 乾隆《潮州府志》卷十二《风俗》。

⑭ 清光绪《福安县志》卷七《物产》。

⑮ 清光绪《福安县志》卷七《物产》。

果”、糍粑、蓬馅、乌饭等。其中乌饭是畲族的节日食品，用于祭祀与亲友馈送之用。“畲客亦有乌饭，乃于三月三日取柴汁和米蒸之，相传其祖盘瓠喜吃此饭也。”畲民在三月三这天用一种小灌木（畲语称乌枝）的嫩叶捣碎，拿叶汁浸糯米，煮熟后作“乌饭”。吃乌饭也叫“山茱头饭”是畲族的特有风俗。相传畲族始祖盘瓠为了部下的居住安全，不让他们遭受野兽的袭击，日夜守在山上，以山茱头为食。他度过无数个年年月月，除掉了不少兽害，相传在三月三那天，他在追猎时不幸殉身。盘瓠的部下为纪念他，每当此日，便采摘山茱头的叶煎汤做饭吃或将叶盖到做好的饭上<sup>[18]</sup>。现在三月三这一天的晚餐，各家各户要染乌饭祭祖先，也有一些老人说，吃了乌饭上山不怕蚂蚁咬<sup>[19]</sup>。

2.3.2 饮料 畲族的主要饮料是茶与酒。山区盛产茶叶，广东凤凰山畲民与潮州人一样，每家都有整套小型烹茶具，用以喝“功夫茶”。山区气候土壤很适宜茶树生长；加上畲族是一个勤劳且勇于开拓的民族，畲民迁徙、拓荒到哪里，茶树就栽种到哪里。在漫长的栽茶、采茶、制茶、饮茶过程中，逐渐形成和积淀了独具特色的畲族茶文化。有“畲山无园不种茶”、“园里无茶不成寮（屋），山上无茶不成村”等畲谚。有些畲乡是“梯园层层绕村转，茶园条条绿油油”，茶叶生产已成为畲乡家家必有的生产致富内容<sup>[20]</sup>。茶也成为畲族人民的主要饮料之一。

畲族大部分男子都嗜酒，不仅婚丧节庆要喝酒，日常生活也要喝酒。嗜酒成风，故有“无酒莫请客”之谚。以糯米酿的酒名曰“米酒”，以小麦酿的酒名曰“麦酒”，以红薯酿成的名曰“番薯酒”，带酒糟的名曰“酒娘糟”。冬十月起家家忙酿酒，以备过年及来年之需，俗称“十月酒”。畲酒闻名遐迩，销往汉区，故诗人有“畲酒入城迟”之咏。

### 3 少数民族饮食文化对广东饮食文化的影响

广东饮食文化按广东汉民系结构可以分为：广府饮食文化、潮汕饮食文化和客家饮食文化。三大汉民系饮食文化都是在广东土著饮食文化的基础上发展演变而来的，都在一定程度上受广东少数民族饮食文化的影响或者相互影响。

#### 3.1 壮族饮食文化对广府、潮汕饮食文化的影响

广府饮食中有吮吸蛇血、生鱼、生肉等习俗，这受壮族饮食文化的影响比较大。壮族生食包括生

血、生肉、生鱼、生菜等物。清·陆祚蕃《粤西偶记》说：“山羊出左江，大者百余斤，小者六七十斤……生得剖者，心血为上，余血亦佳。”壮族喜食猪、鸭、羊等动物的生血，尤其爱吃生羊血，认为它最滋补。食用方法是将炒好的动物内脏和蔬菜与生血拌合后食用；还有的将刚宰鹅鸭的鲜血注入醋内，和以姜、葱、韭菜等吞食。当地人认为生血有清热、解毒、去暑之功，与广府地区吮吸蛇血有异曲同工之妙<sup>[21]</sup>。生鱼片又叫鱼生，吃生鱼的历史可追溯到唐代，刘恂《岭表录异》即记载了用腌山姜拌食生鱼片的方法。吃生肉包括猪、牛、鱼肉，切成片或丝，用醋泡浸，伴以花生、冬菇、木耳、粉丝一起食用。

古代壮族的特色菜肴也对广府饮食的烹饪制作产生影响。历史文献中所记录的古代壮族特色菜肴有蚁卵酱、不乃羹、牛羊酱、蜜唧、郎棒几种。刘恂《岭表录异》说：“交广溪洞间，酋长多收蚁卵，淘泽令净，卤以为酱。或云，其味酷似肉酱。非官客亲友，不可得也。”又说：“交趾之人，重不乃羹。羹，以羊鹿鸡猪肉和骨，同一釜煮之，令极肥浓，鹿去肉，进葱姜，调以五味，贮以盆器，置之盘中。羹中有嘴，银勺，可受一升。”人们一般在宴客集会时才备此羹，谓之不乃会。牛羊酱又叫齏，是牛羊肠胃中已经消化的草的汁液，于饭后“以盐酪姜桂调齏而啖之。”刘锡蕃《岭表纪蛮》也记有壮人食牛羊酱的习俗。郎棒即灌血肠，此在《北户录》中有记载。《岭表纪蛮》第4章记其做法：“屠宰香猪，取其大肠、肝、肺，剉碎，拌以猪血、花生、胡椒等物，纳入小肠，束之以绳，使成段节，并肉烹之。熟以大嚼。”一些地方的壮族在郎棒的填料中喜欢加入糯米。在这些特色菜中，蚁卵酱、不乃羹没有流传下来，但却对广府饮食中的“老火靚汤”产生了借鉴和参考作用。

潮汕饮食和壮族饮食文化都有食粥的习惯，这一方面和天气炎热潮湿有关，另一方面受经济条件所限，也有两种饮食文化相互影响的结果。潮汕粥类品种繁多，大致可分为“芳糜”（香粥）和“白粥”2种，“芳糜”有“鱼糜”、“猪肉糜”、“虾糜”、“鱿鱼糜”等；“白糜”有“淖糜”、“夹头抱糜”等，还有“麦糜”、“秫米糜”等。壮族“以饭食为暴殄”。大米既可煮成白粥，也可和玉米、小米、番薯等煮成混和粥，还可和肉、菜、瓜、草煮成肉末粥、菜粥、瓜粥、艾草粥。近代以来，在“交通稍便地方，此俗渐渐改变，但早粥夜饭者，所见仍复甚多。”

### 3.2 瑶族饮食文化对广府、客家饮食文化的影响

瑶族饮食文化对广府饮食文化形成“鲜、嫩、爽、滑”的特征产生了一定程度的影响。有谓:“广中隆冬时,常得鲜蔬十余种,故人家绝少咸菹。谚曰:冬不藏菜,宾客至,以菹荐之,谓之不敬。诸果亦然,率以鲜者不以干。”瑶族食蔬果的方法多样,除了一般食用,或以果入饌,宋人谓:“好事者作荔枝馒头,取荔枝榨去水,入酥酪辛辣以含之,又作签炙,以荔枝肉并椰子花,与酥酪同炒,土人尤嗜之。”或有干制食用。有载:“土果曰阳桃,大如掌,绿色明润,五棱并起剑脊,中核如花红子,味带酸,宜于酒后咀嚼之,俗多用晒干,作添案果用。”另外,瑶族有别于广东其他少数民族,不喜欢腌制酸菜。

瑶族饮食文化对客家饮食文化的影响是你中有我,我中有你,相互借鉴。瑶族和客家都生活在山区,山高水冷,地湿雾重,加上劳动时间长,强度大,体能消耗多,需及时补充盐分及脂肪,故客家和瑶族饮食都以咸和厚味为主要特征<sup>[22]</sup>。民间有“吃在客家,咸是一绝”之说,咸菜干、萝卜干、咸肉等为常备菜,著名的东江盐焗鸡即突出了盐的作用。瑶族饮食文化对盐的重视则通过婚俗来体现。广东连南县、连山县的瑶族人订婚聘礼中少不了盐包,由男方请的媒人送给女家。准备结婚的当年,要由男方的代表(媒人)送去聘礼,其中有盐包一个,约一斤左右。因为瑶族人聚居深山,食盐十分珍贵。订婚素来不求重聘,但盐包却一定不能少。客家菜中有各类植物,如茄类、笋类、蕨类、草类,以及虫、蛇、鼠、螺等杂食性食物,这些都受土著畲、瑶族饮食习惯的影响。

### 3.3 畲族饮食文化对客家和潮汕饮食文化的影响

畲族饮食文化与客家饮食文化有着紧密的联系。先从饮食的原料说起,客家人重视的稜米,就是从畲族学来的。“又有稜米,又名畲米。畲客开山种树,掘烧乱草,乘土暖种之,分粘不粘二种,四月种,九月收。”说明稜米本为畲民特产,后来却成为客家人的重要粮食作物之一。在饮食习惯方面,客家人喜食和膳食薯芋,又盛行“绿荷包饭”、“竹筒饭”,也应是从包括畲族先民在内的土著民那儿学来的。例如,唐代柳宗元《柳州峒氓》诗写道:“郡城南下接通津,异服殊音不可亲。青箬裹盐归峒客,绿荷包饭趁虚人。”说明“绿荷包饭”是古代百越民族的重要风俗,是客家“绿荷包饭”源于畲族或畲族先民之一证。

名闻中外的客家风味小吃“汀州八干”,有的也与畲族先民的习俗有关。例如宁化老鼠干,把面目狰狞的老鼠制成美味佳肴,在中原人看来是不可思议的,其渊源亦来自古代岭南蛮獠。唐代张文成《朝野佥载》记载:“岭南獠民好为蜜唧,即鼠胎未瞬,通身赤蠕者,饲之以蜜,钉之筵上,啜啜而行,以箸夹取啖之,唧唧作声,故曰蜜唧。”原来唐代岭南的獠民早就喜食而且善食老鼠,“蜜唧”就是生吞尚未开眼而喂饱了蜜的小老鼠,这是被文献记载下来的古代蛮獠吃老鼠的方法之一<sup>[23]</sup>。

畲族饮食文化对潮州饮食文化的影响也很深远。韩愈于唐宪宗元和十四年(819)到潮州时写有《初南食贻元十八协律》一诗,可视为1000多年前的潮州菜谱:“鲑实如惠文,骨眼相负行,蚝相粘为山,百十各自生,蒲鱼尾如蛇,口眼不相营,蛤即是虾蟆,同实浪异名,章举马甲柱,斗以怪自呈,其余数十种,莫不可叹惊,我来御魑魅,自宜味南烹,调以咸与酸,蘸以椒与橙,腥臊始发越,咀吞面汗生,唯蛇旧所识,实憚口眼狞,开筵听其去,郁屈尚不平,卖汝非戒罪,不屠岂非情,不祈灵珠极,幸无嫌怨并,聊歌以记之,又以告同行。”从诗中可知韩愈当年吃的潮州菜有鲑、蚝(海蛎)、蒲鱼(潮州人称为悍鱼)、青蛙、章鱼、干贝和蛇等数十种他在京城当礼部侍郎时从没见过海鲜等食物。当时的潮菜不但注意调节咸和酸,还有辣椒和橙汁作蘸料,这也把潮州柑的历史上推到1000多年前。从韩愈吃得满头大汗的神态来看,可知当时潮州菜(南食)已有趁热吃的特点。从他把蛇放走,可知当时也是现杀现吃,具有“鲜”的风格。从诗中提及的干贝、青蛙和蛇等清汤原料,可知当时的潮州菜已注重“清”。从椒和橙是蘸而非放进菜里,可知也注意“淡”,具备了现代潮州菜“热、鲜、清、淡”的所有特点。这是当时全国独有的,而当时潮州的汉族居民并不多,韩愈所吃的南食也应来源于畲胞。此外还有“做粿”,潮州年糕的制作是捣米为粉,冲水混合,揉成粿皮,用各种香料饭或豆沙饭,做成粿桃。由于这种独有的年糕制作有别于中原地区和福建莆田,故也应该是畲胞所发明的,现在凤凰山的畲胞还做这样的粿<sup>[24]</sup>。

## 4 结语

广东少数民族饮食文化的形成发展,主要受社会、经济与地理环境的制约,受生产力发展水平和文化素质的影响。在生产力发展水平较为低下的历

史条件下,地理环境往往对饮食文化的发展起着主导作用。从历史视角看,不管是主食、副食还是饮料,广东壮、瑶、畲等少数民族都有自己饮食文化的独特性。随着社会经济的发展以及广东各民族大杂居、小聚居分布格局的形成,各少数民族很难保持其饮食文化的原生性,少数民族某些饮食习俗慢慢消失,但却通过一些隐性或显性的形式反映在作为强势的广府、潮汕、客家三大饮食文化民系上。广东少数民族饮食文化和三大汉民系饮食文化相互影响,彼此交融,异中有同,同中有异,融而不合,各自又保留着原有主体饮食文化特质。

### 参考文献:

- [1] 蔡晓梅,甘巧林,张朝枝.广州饮食文化景观的空间特征及其形成机理分析[J].社会科学家,2004(2):95-98.
- [2] 蔡晓梅,仇思敏,甘巧林.泰国饮食在广州的发展现状与营销策略[J].商业研究,2006(5):190-194.
- [3] 蔡晓梅,熊伟,司徒尚纪.“食在广州”的文化内涵与成因分析[J].热带地理,2006,26(2):192-196.
- [4] 蔡晓梅,赖正均.旅游者对广州饮食文化景观形象感知的实证研究[J].人文地理,2007,22(1):63-66.
- [5] 王丽英.道教与岭南饮食文化[J].中国宗教,2005(12):34-36.
- [6] 黄明超.发展广东饮食文化的思考[J].商业经济文荟,2006(3):72-74.
- [7] 徐桥凤.粤北饮食文化旅游资源的开发[J].经济师,2006(8):157-158.
- [8] 王云.走出广东人的饮食误区[J].烹调知识,2002(12):15.
- [9] 王泽巍.客家饮食文化特色分析[J].福建地理,2006(2):71-73.
- [10] 刘付靖.广东茶餐饮文化与南方少数民族茶食文化的渊源关系[J].学术研究,2004(3):110-114.
- [11] 宋卓娅.广东少数民族人口论[J].广西民族学院学报:哲学社会科学版,1996(4):70-77.
- [12] 蒋祖缘,方志钦.简明广东史[M].广州:广东人民出版社,1995:118.
- [13] 李兴金.畲族起源与风俗[J].寻根,2004(5):58-64.
- [14] 王克旺.粤东潮州一带地区是畲族先民的原居地[J].丽水师范专科学校学报,1998(6):46-49.
- [15] 吴永章.畲族与瑶苗比较研究[M].福州:福建人民出版社,2002:143.
- [16] 姚舜安.瑶族民俗[M].吉林:吉林教育出版社,1991:109.
- [17] 雷弯山.畲族传统文化特色与存在原因分析[J].丽水师专学报:社会科学版,1996(4):20-22.
- [18] 李兴金.畲族起源与风俗[J].寻根,2004(5):58-64.
- [19] 玄松南,陈惠哲.中国稻文化纪行(1)畲族稻文化[J].中国稻米,2002(5):40-41.
- [20] 蒋周莉.畲族民俗文化旅游资源及其开发[J].闽江职业大学学报,1999(4):48-49.
- [21] 司徒尚纪.广东文化地理[M].广州:广东人民出版社,1993:284.
- [22] 司徒尚纪.岭南历史人文地理——广府、客家、福佬民系比较研究[M].广州:中山大学出版社,2001:303.
- [23] 谢重光.客家文化与畲族文化的关系[J].理论学习月刊,1996(6):50-54.
- [24] 陈耿之.畲族的发源地与畲族的文化影响[J].学术研究,2004(10):112-119.

## The Characteristics and Effects of the National Minority's Dietary Cultures in Guangdong

CAI Xiao-mei<sup>1</sup>, SITU Shang-ji<sup>2</sup>

(1. Department of Tourism Management, South China Normal University, Guangzhou 510631, China;

2. Urban and Regional Research Center, Sun Yat-sen University, Guangzhou 510275, China)

**Abstract:** There are three major national minorities living in Guangdong for generations, namely the Zhuang, Yao and She. Their dietary cultures have distinctive features. For the Zhuang dwellers, rice is the main diet, corn, sweet potato, wheat are the important supplement food, and wine is the staple drink; for the Yao dwellers, sticky ice, some venison and oil-tea are their favorite food in their daily life; for the She dwellers, the coarse cereals are the most ordinary food, glutinous millet is their favorite and tea is their favorite drink. However, with the economic development, the change of geographical environment, and the social-cultural improvement, some characteristics of the dietary cultures disappeared gradually in their own districts, but were still reflected in the dietary culture of the three main branches of the Han nationality in Guangdong, which are the *Guangfu*, the *Chaoshan* and the *Hakka*, through recessive or dominant form. In this article, some main conclusions are drawn: the dietary cultures of minority nationalities in Guangdong are interactive with those of the branches of the three Han nationality; they differ from each other, but have some common features; their basic cultural characteristic have been kept in their own way.

**Key words:** national minority in Guangdong; food culture; characteristic; the three branches of the Han Nationality in Guangdong