



运用中医思维揭秘傣族人民饮食文化中的生存之道

卢 玻 陈开霜 卢 菁 (昆明市官渡区华西航空旅游学校 651707)

摘要:祖祖辈辈生活在云南西双版纳、德宏和耿马等地区的傣族人民,因为长期生活在炎热湿润性的环境中,不可避免会导致“外感热邪,热入营血”,当脏腑蕴热,火毒至盛之时,傣族人民为求得生存,不断向大自然寻求“医食同源”的食材;为适应大自然所赐予的湿热环境,不断利用当地所盛产的竹叶、竹子、竹虫、竹笋等竹物来改善饮食生活条件,以此为因,展开了对傣族人民生活方式和饮食文化的探究!

关键词:热入营血;清热解暑;药食同源;竹味

中图分类号:R247.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1009-5187(2019)05-101-01

入夏时节,为解决傣族人民因气候原因,所导致身体外感热邪,而引发的身热烦渴、口舌生疮、大便干结、小便赤黄等症状,因此有必要对傣族的生存环境和饮食文化进行深度探究和揭秘!

一、自然因素

傣族,主要分布在东经97.5°—102°,北纬21°—25°的云南的西双版纳傣族自治州和德宏傣族景颇族自治州两大聚居区,其余散居在云南的景东、景谷、普洱、孟连、澜沧、新平、元江、沧源、耿马、双江等地区,这些地区大多数属于北回归线附近的热带湿润性季风气候和南亚热带季风气候,夏季总体呈现出高温多雨的气候特点,平均最高温都在31°—34°左右,为发汗解暑所需,该区域内的服饰大多具备薄、少、透、短的特点,因肌肤长期裸露于空气之中,为“热邪贼风”侵入机体创造了有利条件。

二、饮食文化

经过长期调研发现,傣族人民为适应“长夏无冬”高温多雨的气候环境,创作出了独具民族特色的竹筒饭、竹筒茶、竹虫、竹笋等菜肴,具有品种多、酸辣、味苦、甘寒的特性。

三、药食同源的“竹味”

1、竹筒饭

在傣族饮食文化区域内,香竹糯米竹筒饭最为典型,其基本做法是:砍一节粗细适中的香糯竹,保留一个竹节为锅底,把事先浸泡好的紫糯米或糯米、水倒入筒内,另一端用竹叶或芭蕉叶塞紧筒口,斜靠火堆进行烧烤,等竹筒里的水分蒸干之后,微微闻到竹沥清香之味时,再用文火慢慢烘烤,等竹筒烤至焦黄,用刀背敲打并剥开竹筒,即可看到有竹膜包裹的香竹糯米饭。

2、竹沥

竹沥,为香糯竹火烤时所流出的汁液,性寒,味甘、苦;可入心经、胃经、肝经和肺经;可清热化痰、解烦除热,因为竹沥为竹子的“血液”,运行于竹子全身,由此可以判断出竹沥可以通络于人体的四肢百骸、五脏六腑,化解热痰、顽痰的功效。

3、竹叶

在做竹筒饭时,为什么要将竹筒斜靠火堆之上,将竹叶塞满筒口呢?竹叶为轻浮之物,“风吹竹叶,上浮而后坠”,不难看出竹叶上浮,可走上焦心、肺,又因其甘寒之性,则走下焦,以小便利于心火下撤。当竹沥之气上达于筒口,于竹叶相使,成露重坠于筒内,化气与糯米甘温之性相融,既能生津止渴、健脾益气,又能祛心火烦热。

个人简介:卢玻,男,汉族,云南曲靖人,学士,云南省省级优秀教师,持证双师型骨干教师,主要从事航空旅游教学工作,曾主持编撰了全国航空服务专业规划系列教材《实用民航地理》和《实用民航客票销售》,以及在编的《对客服务手册》等多部十三五系列规划教材,在国家级期刊发表了《揭秘甲骨文中的礼仪“坐姿”真相》、《打通任督二脉讲“站姿”》和《浅析儿童旅客皮肤疾患与食物关联度的研究》等多篇论文专著;先后接受了大韩航空、泰国航空等国内外航空公司实训教育,顺利完成了由昆明市政府组织的“美国飞虎队二战老兵授荣仪式”,以及促使泰国航空·中国实训基地的建成。

4、竹筒茶

竹筒茶,傣家人又称“腊蹀”,其基本制作程序是:先将选用备好的一级上等晒青毛茶置于底层装有糯米的饭甑之内蒸熟,待吸收糯米的清香之味时,再装入带孔的竹筒之内填充捣实,然后置于在火塘三脚架上,慢慢用文火烘烤,散去茶叶内寒性成分,此时烘烤的竹沥缓缓渗入茶叶之中,不仅增强了晒青毛茶清热消暑的功效,而且还起到生津固齿的作用;如果要增强清理中焦脾经和肝经之火,可以适延长炭火的烘烤时间,待竹沥颜色渐黄之时,即为竹黄,茶叶也处于半焦烘干状态,极易吸收竹黄的香味,汤汁既能增加茶叶中的香苦之味,又能渗入竹黄的甘寒之性,是清热解暑的清凉之剂!如果要迅速到达疏散风热,清泄里热的效果还可以增加适量的金银花。

5、竹笋

竹笋春生,多长在湿润阴寒之处,皮绿心白,中通外直,向上见光而生,所以性微寒,味甘,能入肺、胃二经,起到滋阴凉血、和中润肠,清热化痰的功效。

傣族地区的儿童身普遍偏矮小,因为地处北回归线附近的热带湿润性季风气候,夏季高温,皮肤腠理大开,汗液外泄,又因汗为心液,大量出汗会导致损及心阳,劫阴耗气,所以会导致儿童心气不坚,汗中有盐,咸能入肾,肾主骨,骨生髓,所以大量出汗也会导致体内大量盐分流失,影响骨骼发育。傣族儿童能应春生少阳之气,得竹笋向上生发之势;竹笋加盐能入肾,因为甘寒,佐与辣椒散寒,所以凉拌酸辣竹笋不仅能开胃解暑,还能凉血归心,利尿降火,从而达到固齿、填髓长个的效果,脾胃虚寒者,不宜多食。

6、竹虫

竹虫,又名竹蛆,长期寄身于竹筒之内,久食竹沥与竹茹,所以性寒、味甘偏酸,又因色白入肺归入大肠经,竹虫喜好从竹尖逐节往下“通吃”,取象比类,则有从上往下通节的作用,但因为竹虫并未侵入到竹根,所以它的搜络热邪的作用主要集中在上焦与中焦之间,可通节化热痰、利咽痛、消口疮、泄胃火;傣族地区经常将竹虫用开水烫过之后,滤水油炸,撒上辣椒和盐,祛寒以养胃通便。

四、思考与总结

在热带湿润性季风气候和南亚热带季风气候的影响下,与傣族人民有着共同的饮食文化的民族有许多,形成了饮食习惯和生活方式的互通互现的现象,比如:有傣族、拉祜族的竹筒香茶;傣族、基诺族的凉拌茶;傣族、布朗族的青竹茶;傣族、哈尼族、壮族、的炸竹虫等;在建筑风格方面,生活在元江流域以南至澜沧江流域南部及德宏地区的傣族、布朗族、德昂族、基诺族的建筑,均为干栏式的竹楼,既能保证屋内通风透气、防湿防潮,又能让人日夜得受于竹子的清凉之气,不仅能清心解暑,还能安神除燥,这就傣族人民世代传承的“百用而不自知”的生存智慧。

参考文献

- [1] 常学辉.图解黄帝内经[M].天津:天津科学技术出版社,2015.
- [2] 唐略.思考中药[M].北京:学苑出版社,2017.
- [3] 魏倩.食物寒凉温热属性功效[M].北京:北京联合出版公司,2017.