

云南少数民族饮食疗法的研究现状和思考^{*}

秦 竹

(云南中医学院, 云南昆明 650500)

〔摘 要〕从中医食疗学的视角, 分析了云南少数民族饮食疗法的研究现状, 发现云南少数民族地区“食疗同源”的现象非常普遍, 蕴涵着丰富的食疗保健知识和宝贵的药用价值。但存在研究文献偏少, 研究方法单一, 研究内容欠具体, 且多集中在理论表层上。提出在外来饮食文化侵入的当今, 许多少数民族原有的食疗文化在逐步变异甚至消失, 挖掘整理和保护传承少数民族药食文化, 有着重要的医学和社会意义及广阔的运用前景。

〔关键词〕云南少数民族; 饮食疗法; 现状和思考

中图分类号: R29 文献标志码: A 文章编号: 1000—2723(2012)04—0065—03

云南各少数民族先民在与自然和疾病抗争的生活实践过程中, 逐渐形成了独具浓郁风格的饮食文化, 蕴涵着丰富的食疗保健知识和药用价值, 少数民族食疗作为中国传统食疗的重要组成部分, 在漫长的历史长河中为各民族身心健康和生存与繁衍发挥了不可低估的作用。少数民族传统食疗文化作为非物质文化遗产的一部分, 是中华民族防病治病的重要组成部分, 广泛地存在于当地民众的生产生活中, 渗透在防病治病及养生保健的方方面面, 以鲜活而流动的传承方式为基础特征。云南少数民族食疗具有“以花、菌、竹、虫、药、果、珍(山珍)、物(动物)等入菜”的特点, 少数民族食疗文化的独特魅力, 使其能够在中国乃至世界上独树一帜, 长盛不衰。

随着经济的发展和外来文化的侵入, 许多少数民族地方原有的食疗文化逐步变异甚至消失, 但有的少数民族地区还保留着相对比较完整、原始药食同源的表现形式, 为使这些独特的非物质文化遗产得以保留和弘扬, 在文化遗产保护热潮兴起的背景下, 挖掘整理和调查总结少数民族药食文化, 坚持“整体保护”的原则, 对少数民族食疗自身及其生存空间实施全方位传承与保护, 对丰富少数民族食疗的学术内涵, 提高少数民族地区自我防病治病和养生保健的意识和水平有重要的历史和现实意义。

现将国内近 10 余年来云南少数民族饮食疗法

研究现状总结如下:

1 研究现状

赵荣华^[1]等对民族食疗学的内涵与外研进行了探讨, 总结了少数民族食疗具有丰富的动植物原料、独特的饮食结构、丰富多彩的民族风味等特点, 研究少数民族食疗能反映少数民族的历史文化, 阐述民族食疗的科学性和适用性, 为现代的科学饮食提供借鉴, 促进民族地区旅游业发展, 提出少数民族民族食疗理论与食疗原理应该从加工工艺和质量标准两方面进行研究; 研究少数民族食疗能折射少数民族的历史文化, 阐述民族食疗的科学性和适用性, 为现代的科学饮食提供借鉴, 促进民族地区旅游业发展; 提出少数民族食疗应采用文献学、药理学、化学及多学科结合等方法进行研究。

秦竹^[2]等研究发现, 西双版纳独特的地理位置和复杂的气候条件造就了多种多样的具有药物、食物功用的动植物资源。傣族人民在长期的生活实践中, 在与自然和疾病抗争的过程中, 形成了独特的饮食和用药特点。在傣族地区, “食疗同源”的现象非常普遍, 在数千年的民族发展进程中, 傣族的膳食烹调别具一格并已形成具有食品文化意义的“傣族风味”, 其中蕴涵着十分丰富的食疗保健知识和十分宝贵的药用价值, 为当地少数民族养生保健和疾病防治起到了不可低估的重要作用。傣族食疗具有“顺应自然、糯食当先、素食为主、就地

* 收稿日期: 2012—01—11 修回日期: 2012—07—13

作者简介: 秦竹(1964~), 女, 江苏南京人, 教授、研究生导师, 主要从事中医方剂及食疗养生教学及临床研究。

取材、食谱丰富、五味俱全、辨证食治药茶养生”等特点,西双版纳植物资源十分丰富,据不完全统计,傣族常食用的植物有 100 多种,这些用于佐餐的植物,营养丰富,食味奇特,具有较高的保健价值。

张庆芝^[3]等研究认为,傣族药膳以“四塔五蕴”为指导,根据不同年龄、不同肤色、不同季节和不同体质进行食疗,它分为滋补强生和防病治病两大类,青苔、苦凉菜、刺五加、海船国、鸡蛋花等都是当地人们常用的药膳食品。

徐梅^[4]等研究发现,傣族的食谱中很多的食物具备了食品和药物的双重功效,这为傣医药提供了丰富的资源。这些食物或生食、或炒食、或煮汤,有清热解暑、消炎除毒等不同的效果,展现了在傣医药文化与傣族饮食文化的“药食同源”的特点。傣医食疗与傣医药“四塔”、“五蕴”息息相关。傣族居住的地区是历史上有名的“瘴疔之地”,为了防治瘴气,傣族最早发现和应用槟榔来防病,嚼槟榔成为了傣族日常生活中常见的一种习俗。长期嚼食槟榔,人的牙齿被染黑了,从而达到除毒、消积、杀虫、固齿的功效。傣族长期食用野生植物,认为野生植物能开胃消食,消暑解热、解除疲劳、解毒杀菌、预防防风等作用。如经常食用的野生蕨菜、鱼腥草、刺五加等就具有清肺解热、明目健脑、抗衰老的作用。“药食同源”可以使很多疾病的防治寓于日常的生活当中,服食方便,生态健康。据调查统计,傣族家里每年要食可供药用的植物不少于百种以上,到了傣族地区我们不难发现傣家人肥胖的很少,健康状况好,白发、脱牙的较少,长寿的较多。

刘怡涛、龙春林^[5]对云南拉祜族的食疗花卉进行了探讨,结果表明,拉祜族有着丰富的食疗花卉知识,其形成有着特殊的医药和文化背景以及朴素的早期传统民族医药特征,拉祜族民间普遍存在的花卉食疗现象,是对其生存空间内现有食物的自然选择结果,是传统知识的积累使然,是在与各民族相互学习交流中得到启迪而加以利用的结果,具有原住民文化特征,是民族文化多样性的重要组成部分。

张雷^[6]等研究认为,纳西族有着悠久的食花文化,在闻名于世的《东巴经》中就描述了纳西先民对自然界的认知是从花开始的,开红花的植物

是能用来医治病痛的。大量的关于植物利用的民族传统知识世代相传,逐渐形成了今天独具特色的云南食花文化。杜鹃花在云南少数民族的食花文化中占有重要的地位,白、彝、纳西等民族中被当作蔬菜食用。在被誉为“杜鹃花王国”的大理白族自治州中,当地盛产的花色洁白,花冠大而肉质的大白花杜鹃,是最受欢迎的食用花卉。云南热带地区的一些少数民族,如傣族、哈尼族、基诺族和布朗族用白花树的花作蔬菜食用有着悠久的历史。其新鲜花可以拌上辣酱作凉菜,也可以与生姜炒食,或者是做汤。鲜花味略甜,无苦味。白花树的许多部分均可食用,包括花芽、雄蕊,甚至嫩果荚也可以食用。芭蕉花,尤其是野生的芭蕉花也是云南南部常见的食用花卉,这种花只要稍加加工便成了美味佳肴。白花是傣族最具特色的传统食用花卉。傣族人在每年的傣历新年“泼水节”都用石梓花来做传统吉庆“糍粑”;鼠麴草是居住在云南思茅墨江地区的彝族、哈尼族所喜爱的食用花卉。每年春节时节,用新鲜鼠麴草花和入糯米粉中,加上红糖一起加工成糍粑。此外,景颇族的婚丧嫁娶、节日歌舞等各种仪式,都是食花文化传承的重要时刻。时至今日,景颇族的婚礼中仍保留有采集植物和过草桥的风俗;景颇人在给亡魂祭献时还有用。

张力群^[7]编著的《中国民族药食大全》收集了近千种少数民族食疗方剂,主要针对疾病的治疗而设,缺乏养生保健等食疗方剂的内容。

此外,有研究认为,少数民族食疗还与民族文化、习俗、宗教信仰、地理环境等因素有关。藏族笃信佛教,常以酥油供寿菩萨,常饮酥油茶,用桃仁、芝麻、花生米和牛奶制成。这种酥油茶可以说是补脑益智、延年益寿的药膳。回族信奉伊斯兰教,枣卷果是具有代表性的回族药膳。它以红枣、山药、栗子、青梅、桃仁和面粉炸成,再加上青红丝、桂花,具有健脾补肾的功效。云南佤族的鸡肉烂饭也是醒脾开胃的药膳,其药物是草果、砂仁、薄荷与红米、肥鸡做成饭。大理白族的刨花茶,由蜂蜜、核桃仁、花椒组成,招待贵客时,白族姑娘载歌载舞献上此茶。傣族的鸡枞菌扣肉,由苗条婀娜的傣族姑娘送上餐桌,令人心旷神怡。

2 问题和思考

目前少数民族食疗研究存在研究文献偏少,研究方法单一,研究内容欠具体,且多集中在理论表

层上，虽然有少数民族食疗书籍出版，但“治疗疾病类”的食疗方剂收集相对较多，而“保健强身类、抗衰益寿类”收集较少，尤其缺乏系统研究和阐明少数民族食疗方剂和食用药物的功用、性味及适应症等方面的内容，因此，提出以下几点个人思考：

第一，应用文献研究、实际调查和访问调查等方法，结合中医学、民族医学、食品学、民族学、人类学、植物学、宗教学等进行全方位研究。

第二，对于云南少数民族饮食疗法的研究应在少数民族医学及其中医学理论的指导下，按照“治疗疾病类、保健强身类、抗衰益寿类”分类整理研究。

第三、从药菜、药饭、药酒、药茶、药糖、药粥、药花等方面入手，挖掘整理其常用食疗种类及药食两用动植物的种类，

第四，由于云南少数民族众多，拟选取在食疗文化中具有独特风格且影响面较广的傣族和白族进行研究，总结其食疗起源、食疗历史、食疗结构、食疗制作、食疗器皿、食疗礼仪、食疗功能、食疗审美和各种药食两用动植物资源的配伍规律及其功用等，建立云南少数民族药食两用动植物资料。

第五，以“在保留中传承，在保护中弘扬”为宗旨，通过增强保护意识、建立管理体系、成立研究中心、编写专著教材、出版音像作品、加强人才培养、旅游宣传、确认命名、利用开发等方式，构建少数民族食疗文化的保护与传承体系。

[参考文献]

[1] 赵荣华, 赵声兰. 民族食疗学简论 [J]. 云南中医学院学报, 2005, 28 (1): 50 - 52.

[2] 秦竹, 孙艳红, 黄琪珍, 等. 傣族传统饮食习惯的食疗保健特点与药用价值初探 [J]. 中国民族医药杂志, 2005 (增刊): 152 - 155.

[3] 张庆芝, 朱成兰, 游春. 从傣族饮食文化看傣医药膳 [J]. 中国民族医药杂志, 2005 (增刊): 155 - 156.

[4] 徐梅, 吴永贵. 浅论傣医药文化的“药食同源” [J]. 中国民族医药杂志, 2010 (2): 67 - 70.

[5] 刘怡涛, 龙春林. 拉祜族花卉食疗的研究 [J]. 植物资源与环境学报, 2005, 14 (4): 49 - 54.

[6] 张雷, 王成先, 卢传强. 云南少数民族食花文化浅析 [J]. 大众科学·科学研究与实践, 2007 (4): 1.

[7] 中国民族药食大全 [M]. 太原: 山西科学技术出版社, 1994: 1.

(编辑：岳胜难)

Yunnan Minorities Diet Therapy Research Status and Thinking

QIN Zhu

(Yunnan University of TCM, Kunming 650500)

[ABSTRACT] From the perspective of dietetic therapy of traditional Chinese medicine, analyzing of the Yunnan national minorities diet therapy research status. We have discovered diet and therapy have a common resource and containing abundant food therapy health care knowledge and valuable medicinal value at Yunnan minority area. But there are less research literature, single research methods, unspecific research contents, and more concentrated in the theory of surface. The foreign food culture of invasive today, many of the minority nationalities in the original diet culture gradual variation or even disappear. Excavation and protection of heritage of ethnic medicine and food culture, is an important medical and social significance and broad application prospects.

[KEY WORDS] Yunnan national minorities; diet therapy; status and thinking