

## ■ 休闲生活

在中国有一个古老而神秘的“葫芦王地”，被誉为中国滇西南边陲的璀璨明珠——沧源佤族自治县。沧源，阿佤山的核心区，是中国最大的佤族聚居区和佤文化荟萃之地。佤族是一个由原始社会直接过渡到现代社会的少数民族，至今仍保留有中国最后的原始部落：翁丁佤寨。



# 探秘佤家味道

□ 王成

## 情深人醉的“佤王宴”

“佤王宴”当属沧源县最正宗地道。到临沧不尝“佤王宴”，你便永远体验不到蕴藏其中情浓的饮食文化和酒文化，便等于白来了临沧。

当我们来到阿佤人家时，小坝子两边已站满了身着佤族服饰的男女，用佤族歌舞欢迎远方到来的客人。入席前，得先到门前的水盆内洗手，然后女客由捧着毛巾的佤族小伙擦干手，而男客自然是由俏丽的佤族“黑珍珠”擦干手，他们边擦边唱：“擦去你的一路风尘，擦去你的烦愁……”佤族的美食豪放不羁，就像佤族人的性格一样，他们喜欢大口吃肉，大碗喝酒的那种畅快。而“佤王宴”就是包罗了这种畅快，长长的一条原木桌子，铺上芭蕉叶，食物就散放其上，一大群人，大块的牛肉、牛干巴、毛肚、鸡肉、辣椒，还有大碗的烂饭、苦菜汤……看上去没有什么特别造型的这些菜品，每道菜却都味道独特，能让你的味蕾持续的充满“贪婪”和“欲罢不能”！吃“佤王宴”，最地道的方式就是用手将饭团抓起，在手中捏实，再大口吃下，而吃肉一定要伴着米酒。

古时候，佤王宴是佤王用来招待部落首领、民族英雄、异族使节及尊贵贵宾的王府盛宴。一般要在召集部落首领、举行会议决定重大事宜、宣布战争、部落迁移、王位更迭、庆贺重大胜利、表彰英雄、接待异族使节和尊贵客人时才举行。届时佤王府便会张灯结彩，用最丰富的宴席来庆祝喜事或是招待贵客，长长的餐桌，宾客分坐，最尊贵的宾客坐在离主人最近的位置，由摩巴（佤族巫师）念完祝福咒语后，宾客才可以动手开吃。

“歌声不停酒不断”是“佤王宴”的一大特色。云县产白酒，沧源出情歌。酒与歌的结合，使得“佤王宴”始终充满激情的魅力。

“佤王宴”是沧源流传了3000多年的传统习俗，宴席以长著称。2010年曾在沧源司岗里举办的佤王宴席长度达2270米，创中国世界纪录协会世界最长的宴席纪录。

对于佤族人来说，“佤王宴”已成为一种文化符号，其含义已远远超出了饮食本身，不仅展示佤族饮食美味，更重要的是它像一根纽带，连接着佤族的历史、道德、理想，是整个民族农耕文化的缩影。千里之外，多年之后，即便曾经的青丝变成华发，我仍坚信：在“佤王宴”那一场人与人的约会中，我看到了苍茫尘世间那



一份最朴素、最美丽、最真情的边地民间烟火，找到了纯天然的美和一个民族记忆中实实在在的归宿……

## 招待宾客的“大礼”鸡肉烂饭

佤族人以热情好客而著名，在这里有“有饭大家吃，无酒不成礼”之说，而鸡肉烂饭便是佤族同胞用来招待八方宾客的一份“大礼”。鸡肉烂饭，佤语叫“布安纳亚”或“馍尼亚布绕”，是佤族菜谱中最著名的一道菜，它既可以当饭吃又可以当菜吃。在很多时候，是作为一道菜来食用的。鸡肉烂饭要比普通的大米饭软得多，而比稀粥又要干一些。

一锅佤族鸡肉稀饭因为有星星点点的翠绿色便清新脱俗，盛上一碗还未入口，一股来自山间的芬芳便扑鼻而来。细细咀嚼，鸡肉的鲜嫩清香夹杂着一丝熏烤的味道，再搭配上蔬菜和佐料的芬芳，让这道“似粥非粥”的佳肴别有一番韵味。它好似有魔力一般，一下子就清扫了酷暑后身体里的疲惫，清淡而不失鲜美的感觉让人顿时食欲大增。据说，很多人就是这样开始对鸡肉烂饭喜欢得一发不可收拾。看着我满脸的快乐，佤族兄弟告诉我这就是将会留在我舌尖的那个“绿”。

佤族兄弟耐心地解释，为了使稀饭的滋味更加鲜美，制作稀饭所使用的鸡肉都是来自放养于山间田地的生态鸡。它们食山间虫草、饮甘泉雨露，本身就是绿色无污染的原生态食品。再加上烹制时使用“杀鸡不用水，火塘上熏烤”的传统工艺，更是保留了鸡肉的原香。待到鸡肉煮熟后，就该下米了。佤族稀饭里的米也是颇有讲究，只有阿佤山上的山谷米煮出来的稀饭才是最地道的。再放上一些佤族妇女刚从山上摘采回来的新鲜野菜加以熬制，鲜美的鸡汤配上野菜的芬芳，那股来自大山的滋味早已



融入其中。

## 原生态的干巴诱惑

美食家认为，环境决定着人类获得食物的品种、数量和质量，饮食影响着人类的体格、种群，烹饪决定着人类享用食物的层次和口感，美食成为特定地域和民族文化的特殊名片。

来到佤寨，特色的牛干巴饭、牛干巴拌菜以及丰盛的牛肉宴，让每一位远道而来的客人都实实在在感受到了佤山牛肉制品的美味和丰盛，让人吃过就再也难忘。其实，早在千百年前，佤族的祖先就将吃不完的牛肉加上佐料，挂在自家的房梁或是灶前晾晒，等到牛肉自然风干后，再把牛肉埋在炭火中烤干、烤熟，牛干巴就做好了。再用木槌把牛干巴捣散、撕碎，就可以直接食用了。这样制作出来的干巴风味独特、口感脆香，也便于保存。沿传至今，佤族村民仍然保留着原始古老的制作工艺和牛干巴独特的风味。

用来制作牛干巴的牛叫做高峰黄牛。之所以叫做高峰黄牛，是因为公牛的背上有一个高高的像骆驼峰一样凸起的背峰。可别小瞧这黄牛的背峰，背峰越大，说明牛的体格越结实，品质也越好。高峰黄牛性情活泼好动，养殖户主要以山上放养为主，沧源丰富的森林资源和草场植被，高峰黄牛吃的饱、吃的好，蹦来跳去运动量足，个个长得膘肥体壮、肌肉发达，牛肉的纹理也十分细密；自然也成为品质好的生态牛肉。

游走在阿佤山，我仿佛感觉有些超脱了自己，净化了身心，忘掉了压力，忘掉了失落，忘掉了疲惫，忘掉了烦恼……任由自己在这个深情的夜晚，自由自在的释放。因为走进了佤部落，让我回到了致善与纯真；因为聆听了“阿佤人民唱新歌”，让我感受到什么叫大爱与感恩。

## ■ 资讯

## 云南：长征红色旅游受青睐

“要让参观者更好地体验到长征文化。”离上班时间还有1个小时，和冬梅就来到迪庆藏族自治州红军长征博物馆，查看馆内各类展出物品，尤其是加入临时展出的“复兴之路”。

今年33岁的和冬梅是云南省迪庆藏族自治州人，2008年研究生毕业后来到迪庆州红军长征博物馆工作。和冬梅来工作时，博物馆才开馆不久，她现在已是馆长了。

根据初步统计，2008年至今到馆参观人数已超过150万。“来博物馆参观的人越来越多了。”和冬梅说，除学校、驻地部队等单位组团参观外，许多来迪庆旅游的游客也喜欢来参观。今年接待的参观者已达26万人，其中省外游客就接近一半。

1936年4月，中国工农红军二、六军团在渡过金沙江后，进入迪庆境内。“长征博物馆很有特色。”从江西来迪庆旅游的游客张玉成说，与江西的红色纪念馆相比，迪庆州红军长征博物馆更具有藏族特色，更突出红军过草地这段历史。

和冬梅说，博物馆收藏了红军经过迪庆的许多物品，同时，博物馆位于独克宗古城核心地段，所以每天都有很多人来参观。“博物馆成为普及长征知识、传播红色文化的重要载体。”

据介绍，今年以来，红军长征柯渡纪念馆先后接待游客12万余人次，直接带动餐饮、住宿、农特产品销售等旅游综合收入达100余万元，实现劳动力就地转移300余人。“长征红色旅游已成为旅游新热点。”47岁的红军长征柯渡纪念馆资深讲解员马继功说。

## 吉林：乡村旅游助农民脱贫致富

吉林省双辽市卧虎镇白山村的徐传胜最近生活发生很大变化。前一段时间，家门前的土路变成了水泥公路；每天有很多外地人前来观光；他也成了农家乐老板，生意好时一天进账相当于过去近两个月的收入。

像白山村一样，依托资源和生态优势将旅游与脱贫致富结合的尝试在吉林并非少数，各地正运用自然生态优势，瞄准前景广阔的旅游市场，带动农民脱贫致富。

截至目前，通过项目建设雇佣、开办农家乐、项目务工等方式，卧虎镇共有538户贫困户、1268人脱贫，旅游黄金期每月可拉动服务业增加收益200余万元。

随着长春周边的乐山镇将乡村旅游作为发展重点，每到周末，不少城市人前来观光采摘，刘福堂和一些村民也借此机会种植蟹稻米。稻田米因绿色健康颇受欢迎，相比于过去，刘福堂一年就能多收入近10万元。

2020年，吉林省将建成休闲农业与乡村旅游示范村300个，其中包含乡村旅游扶贫示范村200个，力争带动16万农村贫困人口脱贫致富。

据新华社