

独特的云南少数民族

食花文化

云南的少数民族生活在得天独厚的自然环境中，对其赖以生存的周边地区植物的认识和利用有着丰富的知识。在认识自然和利用自然资源为自身的生存提供食物的过程当中，懂得了很多植物的花可以作为食品，并且赋予了其特殊的文化含义，成为云南少数民族食文化中一个普遍的现象。鲜花入馔，古已有之。

然而，最有趣、最丰富的还是云南少数民族的食花文化。他们所使用的食花植物种类和烹调方法均遵循自己的传统文化规范，其食花的文化内涵和传统信仰紧密相关，常常具有民族性和地区性，而不是个人的随意行为，形成了独特的食花文化。

云南省是一个多民族的省份，又是植物资源极为丰富的“天然花园”。少数民族食花现象相当普遍，在民族文化中有着悠久的历史，尤其是白族、彝族、傣族、哈尼族、纳西族等。据调查显示，云南各族群众经常食用的花卉有 200 多种。从用途上分，有家常食谱中的花卉、药膳花卉和具有宗教文化意义的食用花卉三大类。在不同地域的各民族之间，所食用的花卉又有所不同，形成了云南少数民族食花文化的多样性，为中国饮食文化增添了又一大特色。许多名贵的花卉亦是上等的佳肴，如菊花、梅花、桂花、玫瑰、茉莉、荷花、百合、玉兰、牡丹等。

云南盛产杜鹃花，尽管其中许多种类的花有微毒，但在云南少数民族的食花文化中仍占有重要地位，已知至少有 16 种杜鹃花在白族、彝族、纳西族以及汉族等民族中被作蔬菜食用。在被人们誉为“杜鹃花王国”的大理白族自治州的山林原野中，分布着大约 180 种五颜六色的杜鹃花，常见的有大红杜鹃、大白杜鹃、紫杜鹃、黄杜鹃等。当地白族群众对杜鹃花的毒性早有认识，称其为“毒花”，并认为其花色越深毒性越大。因此，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。纳西族认为开白花的植物对人类与动物是滋补的；白族人相信杜鹃花能帮助消化并减去体内的油脂贮存。在滇西地区的其他少数民族，亦有食用杜鹃花的习惯。

在云南热带森林地区，春季到处可以看到盛开的苏木科粉花羊蹄甲，当地俗称“白花树”。在其产地居住的傣族、哈尼族、基诺族、布朗族等少数民族群众，用白花树的花作为蔬菜食用有着悠久的历史。白花树的许多部分均可食用，包括其花芽、雄蕊甚至嫩果荚也都可以食用。

而热带森林地区，另一种更有趣的食用花是“糯索花”。“考糯索”是一种具有特殊文化特征和营养价值的傣历新年“泼水节”吃的粑粑。这是该地区过年时家家户户都要吃的传统食物。在“糯索花”

的盛花期，他们采集大量的鲜花，把它晒干，碾成粉末备用。过年时用此花粉末、糯米和红糖加工成“考糯索”粑粑。傣族人民相信，食用“考糯索”具有节日的喜庆内涵并且能给新的一年带来吉祥，可见其食花的文化内涵和传统信仰紧密相关。

滇中地区彝族的马缨花节，则是具有宗教色彩的以花卉为祭祀对象的节日。节日期间，到处插上马缨花，以示吉祥，全家人围座在一起吃饭，跳舞唱歌，通宵达旦。在昆明地区的彝族群众均有食花的习惯，可供食的花大致分为两类：一是以花当菜，如金雀花、紫藤花、棠梨花、大白花和苦刺花等，二是用玫瑰和桂花类糟糖和酿酒。

此外，在云南少数民族中，较著名的食用花还有芭蕉花、木棉花、火烧花、地涌金莲等等。

科学研究表明，可食用花卉中含有较为丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、多种氨基酸和糖类，并含有多种维生素和微量元素。这些营养物质能够增强体质，延年益寿。用民族植物学和植物化学的手段研究云南民族民间食用文化的历史及食用植物种类、资源、营养成分、加工、食用及贮藏方法等，不仅能够增长我们利用各种自然资源的知识，而且对增加现代食物品种，开发利用云南丰富的植物资源以满足人们日益增长的物质文化需要，都有着重要的意义。