滋补飘香的侗家乌饭



撰文·摄影
杨芝干

农历四月初八，是侗家人的“乌饭节”。每年聚居在湖南、贵州、广西三省（区）交界地带的侗族人，都要提前几天到山上去摘来几种树叶，然后和糯米一起做成香喷喷的黑色米饭，俗称“乌饭”“黑米饭”，再从坛子里取出腌制的酸鱼酸肉，斟上自家酿制的米酒，来欢度这一传统的节日。

乌饭是乌黑的，晶莹剔透，油光发亮，清香



上：乌米饭　　下：四月初八，侗寨欢庆乌饭节

中蕴含着一股淡淡的草药味儿，风味很独特，也很诱人。侗家乌饭有着与它颜色一样深沉的饮食文化、植物文化和历史渊源，关于乌饭和乌饭节的来源有一个老人们口口相传的传统故事。传说古代名将杨八哥被奸臣所害关在牢房里，家里人每天送进牢里的饭菜都被狱卒抢吃一空，杨八哥饥饿难忍，全身乏力。妹妹杨八妹心急如焚，她想把饭里掺进些什么才能把饭送进去而又不被别人抢吃。为了营救哥哥，她大胆地上山尝百草嚼树叶，全凭自己的口感终于找到了几种咀嚼后让人感觉清香舒服、浑身有劲而又无毒无害的树叶。她把这几种树叶和糯米浸泡后煮成了乌黑发亮的糯米饭，从没见过的人都以为这饭黑黑的很脏，或许还有毒。于是，杨八妹就试着把这乌黑的糯米饭送入牢中。狱卒看到这一篮乌黑的饭，以为很脏有毒，再也不敢抢吃了。杨八哥终于能吃饱肚子了，而且这样做成的乌饭能强身健体，因为树叶和糯米营养成分混合在一起发挥了滋补作用，杨八哥很快恢复了往日的体力。兄妹约定在四月初八那天劫狱，由于吃了乌饭，杨八哥浑身是劲，他挣脱了锁链，把牢房的门打开，其他被关押的人也全部逃了出来，妹妹带领寨里的人也前来接应，打败了敌人。之后，杨八哥奋战疆场，洗脱了罪名。从此，杨八妹救哥哥的故事传遍了侗乡。杨姓人家为了纪念这次胜利，每年的农历四月初八都要做乌饭，杀鸡宰鸭，摆上酸鱼酸肉、米酒，欢庆一番，以示纪念。有的地方又将“四月八”称作杨家节，是杨家人纪念自己的祖辈杨八哥、杨八妹的节日。民间还流传吃了杨家的乌饭便会力气倍增，于是很多人到了这天就特地到杨家讨点乌饭给自家孩子吃，祈求孩子能健康成长，更加健壮。吃乌饭的习俗就这样代代相传流行至今。

制作乌饭的食材和工艺虽然不是很复杂，但其辅料几种树叶比较难找。令人惊叹的是乌饭的制作过程很神奇，能使原本是白色的糯米改头换面成乌黑发亮、清香爽口的乌饭，而且不褪色不掉色，米粒从表皮到内心全都变成黑

四月初八的乌饭节，人们身着节日盛装，抬着“民族英雄杨八哥”在大街上游行











上：做乌饭的主要辅料南烛叶
中上：采回鹿角杜鹃
中下：采摘赤楠叶
下：采摘枫香树叶

色的。

制作乌饭的主料是糯米，辅料就是传说故事中的那几种树叶，它们分别是南烛叶、鹿角杜鹃叶、赤楠叶、枫香树叶，侗家人口语统称为乌饭叶。后来有的又根据个人喜好添加红枣、枸杞、花生米、腊肉之类的，使乌饭在原汁原味的基础上也要适应市场的需求。

糯米是糯稻脱壳的米，在南方称为糯米，而北方则多称为江米。糯米是一种营养价值很高的谷物，是制造黏性小吃，如糍粑、粽子、元宵、油茶、八宝粥、各式甜品的主要原料，糯米也是酿造甜酒、苦酒的主要原料。糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定的缓解作用。

南烛，古称染菽、杨桐，侗族民间普称为杨桐，属杜鹃花科常绿灌木，多分布于我国南方地区，它是制作乌饭的主要辅料。南烛生于山坡、路旁或灌木丛中，为常绿植物树种。夏日叶色翠绿，秋季叶色微红。树高1~3米，多分枝，枝条细，灰褐带红色，幼枝有灰褐色细柔毛，老叶脱落。我国大部分地区均可种植，是不可多得的制作盆景、盆栽的优良素材。南烛叶又是一味草药，有清热解毒、利尿消肿、健脾补肾的功效。据《本草纲目》记载：乌药叶属樟科类植物，性温和，味微苦，叶气香，可入药，上理脾胃元气，下通少阴肾经。乾隆年间《本草纲目拾遗》载有：“王圣俞云：乌饭草乃南烛，今山人寒食挑入市，卖与人家染乌饭者是也。”《中医宝典》记录：“南烛枝叶止泄除睡，强筋益气力。”唐代药王孙思邈方书曰：“南烛煎，益髭发、即容颜，兼补暖，又治一切风疾，久服轻身明目，黑发驻颜。”由此可见，用糯米和南烛叶做成的乌饭确有悠久的历史渊源，而且益体健身。南烛与联合国粮农组织推荐的五大健康水果之一蓝莓同目、同科、同属，因此有的人又夸乌饭等同“蓝莓饭”，属难得的正宗原生态保健食品。

鹿角杜鹃是杜鹃花科常绿灌木或小乔木，高可达5米，小枝开展，灰色或淡白色，无毛。叶



细心挑选鹿角杜鹃的树叶

卵状椭圆形或长圆状披针形，上面深绿色，具光泽，下面淡灰白色，叶柄无毛。花冠白色或带粉红色，裂片开展，长圆形，花丝扁平。3—4月开花，7—10月结果。其花、叶甘、酸、温，疏风行气，止咳祛痰，活血化瘀。鹿角杜鹃在制作乌饭中的功效仅次于南烛。

赤楠，别名鱼鳞木、赤兰、石柃、牛金子，是桃金娘科灌木或小乔木植物，产于安徽、浙江、台湾、福建、江西、湖南、广东、广西、贵州等地区。生于低山疏林或灌丛。嫩枝有棱，干后黑褐色。叶片革质，阔椭圆形至椭圆形，有时阔倒卵形。花柱与雄蕊同等。果实球形，直径5~7毫米。花期6—8月。味甘，性平，其根、树皮和叶均可入药，具有清热解毒、利尿平喘的功效，主治浮肿，哮喘，烧烫伤，瘰疬，疔疮，漆疮。果子的外皮可以直接食用，是乡村比较常见的野果。制作乌饭添加赤楠叶主要是它有增强乌黑染色的作用。

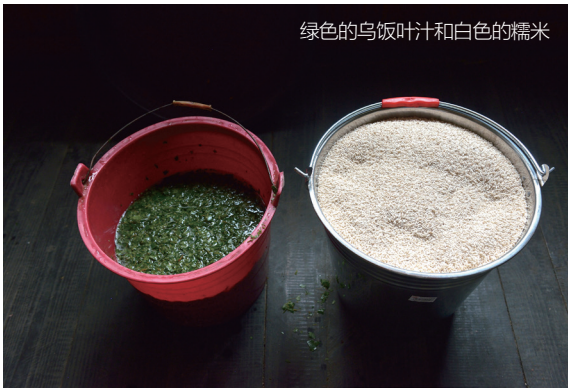
枫香树是金缕梅科落叶乔木，高达30米，胸径最大可达1米，树皮灰褐色。喜温暖湿润的气候，性喜光，耐干旱瘠薄。产于秦岭及淮河以南各省，亦见于越南北部、老挝及朝鲜南部。树脂供药用，能解毒止痛，止血生肌；根、叶及果实亦入药，有祛风除湿、通络活血的功效。木材稍坚硬，可制家具及贵重商品的装箱。制作乌饭时加入枫香树叶能使乌饭更加清香可口。

制作乌饭的这4种树叶含有丰富的天然黑色素，几千年的食用历史证明它们是安全无毒、绿色环保的。老人们说做乌饭最好是这4种植物树叶都用上，以南烛叶和鹿角杜鹃叶为主，赤楠叶和枫香树叶为辅，这样做出来的乌饭更乌、更亮、更香，功效更好。唐代的《本草拾遗》记载：“九浸、九蒸、九曝后，乌饭久贮不坏”，可见唐朝人已经发现了乌饭树叶还有防腐功效。

乌饭让人着迷的不仅仅是因为它的清香和看相，更主要的它是地道的安全绿色食品，具有滋养肠胃、补益脾肾、安神明目和乌发的功效。


用石舂捣烂乌饭树叶


用乌饭叶汁浸泡好的糯米滤干水后倒入蒸子中准备上锅蒸煮


绿色的乌饭叶汁和白色的糯米

为什么说乌饭的制作过程很神奇呢？树叶是绿色的，叶汁是墨绿色的，糯米是白色的，可是，白色的糯米用墨绿色的叶汁浸泡后上蒸锅蒸煮，随着温度的升高，奇迹就发生了，经过墨绿色的叶汁浸泡过的糯米魔术般地变成了油光发亮、香喷喷、乌黑的糯米饭。这个神奇的过程如果能运用到染发上，把人的白发变成黑发那该多好呀！

再说一下乌饭的制作工序。第一道工序要提前几天上山寻找、采摘野生嫩绿的南烛、鹿角杜鹃、赤楠、枫香树树叶。老乡们说现在野生的这几种树叶越来越难找了，因为这些年近地方的都被人们砍光采光了，现在都要去很远的深山里寻找。砍回来的枝叶要将叶片仔细地摘下，去


清洗乌饭树叶


捣烂后的乌饭叶（南烛、鹿角杜鹃、赤楠、枫香树叶）混合在一起用山泉水浸泡


用过滤好的乌饭叶汁浸泡一夜之后的糯米颜色开始有变化

除茎和杂烂的叶片，清水洗净。第二道工序是将这4种树叶混合搅碎捣烂，侗寨大多是用土舂机或石头舂来捣烂树叶，乡亲们说这样捶打捣烂的叶汁更为浓香。捣烂后的叶渣用山泉水浸泡，几个小时后再用纱布过滤叶汁备用。过滤的过程可以多次挤压，将叶渣内的汁水尽力挤出。第三道工序是用清水洗净糯米后，用盆装好，再将


蒸煮过程中要注意防止干锅并观察火候


半个多小时后乌饭就蒸熟出锅了


乌黑发亮、清香扑鼻、热气腾腾的乌米饭新鲜出锅





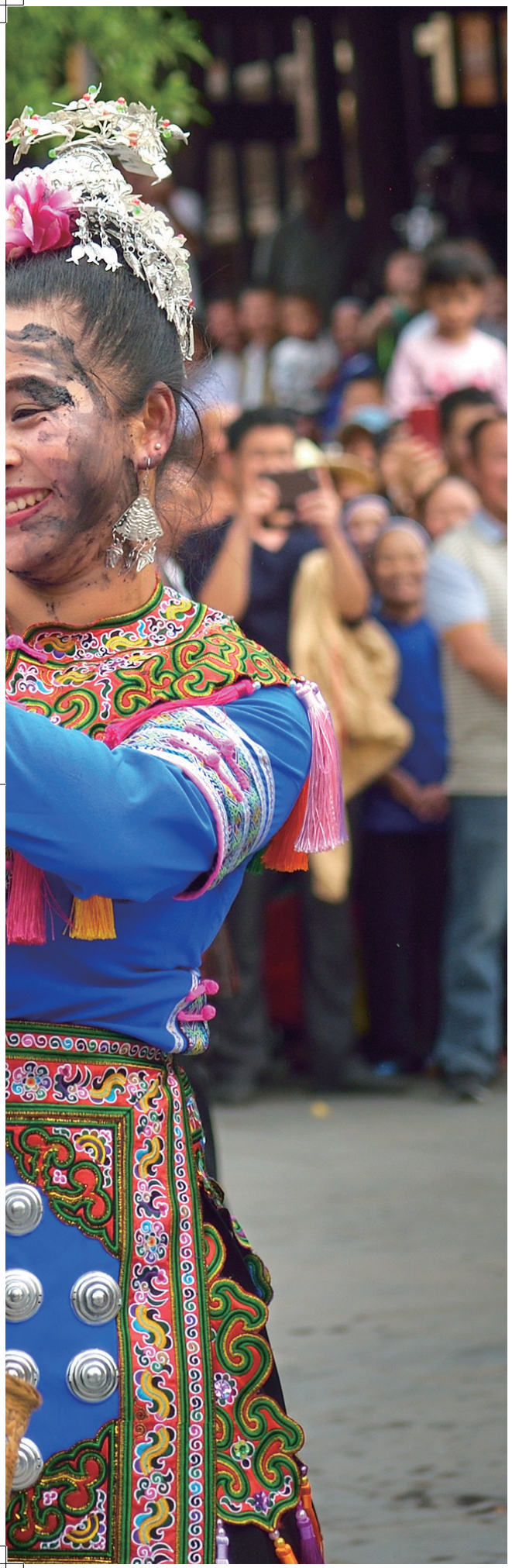
上：姑娘们上山采来乌饭叶　　下：皇都侗乡用“天下第一锅”蒸煮乌饭



挑来山泉水蒸煮乌饭



热闹非凡的抹黑脸活动



过滤后的叶汁完全浸泡到糯米中。叶汁必须淹过糯米一个手指头深，因为浸泡后糯米吸收水分会发胀，多放些叶汁是为了保证糯米体积膨胀后仍然能完全浸泡在叶汁中。浸泡时间一般为一个晚上。第四道工序上蒸子蒸煮，糯米浸泡好后第二天就可以开始蒸煮了。蒸子底层用干丝瓜瓤铺垫好，将浸泡充分的糯米滤干叶汁后再倒入木蒸里，盖上盖子。把蒸子放置在铁锅上，往锅里加入清水，不要漫过丝瓜瓤垫层，便可以生火蒸煮。蒸煮过程中要注意不能干锅，随时根据火候和需要往锅里添加生水。沸腾蒸煮半个多小时闻到乌饭的清香味后，揭开蒸子盖就会发现奇迹，白色的糯米已变成乌黑亮丽、香喷喷的黑米饭，大功告成，忍不住要先尝一口!

乌饭是侗乡舌尖上的一道美食，同时作为民间传承的食品手工制作工艺，和四月八节庆日一起成为一项非物质文化遗产，它彰显了人类与自然和谐相处以及劳动人民热爱生活、改造自然、征服自然、利用自然、崇尚生活、追求幸福的人文精神。2017年农历四月初八，湖南通道侗族自治县皇都侗寨打造推出世界上第一大蒸锅。据了解，该蒸锅花费了3万元专门手工订制，可一次蒸煮3000斤糯米，供万人品尝。当天，皇都侗寨的侗族同胞们兴高采烈地举行了盛大的“乌饭节”活动，以纪念古代名将杨八哥。寨子里姑娘们纷纷上山采摘做乌饭的树叶，男人们挑来柴火，齐心协力蒸煮天下第一锅乌饭。全寨男女老幼欢聚一堂，在鼓楼前的操坪上吹奏芦笙、多嘎多耶（唱歌跳舞）、抹黑脸，引来数千外地游客热情观看和积极参与。大家兴致勃勃、争先恐后地抢吃新鲜出锅、清香爽口的乌饭，人人沉浸和陶醉在侗乡乌饭节的喜庆狂欢中。

如今，在侗寨乌饭已由传统节日自产自食开始走向市场，成为当地老百姓生财致富的新门路。四月初八那几天，当地大小市场上都会有乌饭卖，乌饭已成一道原生态的特色美食、绿色保健食品。四月初八这天又演绎成走亲访友、谈情说爱的好日子。每到这一天主人家特别是杨氏家庭都会邀请亲戚朋友来过节，一起热闹热闹。男女青年更是活跃得很，因为这个节日是他们互相







串门走访的好由头、好时机。一般男青年都要提着一钵香喷喷的乌饭和一只鸭子前往心上人的家中，与心上人一起过节，对歌饮酒。在他们的心中，清香扑鼻的乌饭能把两个人的感情紧紧地黏在一起，甜蜜的爱情会开花结果，甜蜜的事业会蒸蒸日上！

（责编 桑新华）

上：男人们挑来干柴烧火煮乌饭
中：用竹笋叶包扎的乌饭
下：侗乡“高山流水”的敬酒礼节





上：众人争先恐后抢乌饭　　下：抢得乌饭送意中人