

恩施土家合渣的饮食人类学探析

王巍

湖北民族大学

[摘要]恩施土家族苗族自治州位于湖北省西南部,这里生活着土家族、苗族、侗族等多个少数民族,其中以土家族、苗族人居多。恩施是个以土家族文化为核心的旅游城市,这里地理环境独特,资源丰富。尤其是最近数十年,恩施州政府大力发展旅游业。与之而来的是当地几千年来形成的独具特色的民族文化,其中饮食文化更是体现了土家族人与众不同的民族文化特征。本文以湖北恩施土家族苗族自治州的土家族特色饮食合渣为研究点,进而研究当地的生态、礼仪和习俗等多方面信息,也有利于进一步研究当地文化特征。本文以饮食人类学研究视角,从非物质文化遗产的角度对土家饮食合渣进行研究与探讨。考察土家合渣的起源、制作方法、相关饮食习俗以及传承保护等方面的内容,以展现土家合渣与恩施自然和社会之间的关系。

[关键词]土家合渣; 饮食人类学; 文化

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1689

食物作为人类生存的基础,往往与人类社会生活中的某一环节紧密联系,在地域内外发挥其价值作用。所谓的“特色地域饮食文化”,多被赋予某种意义,且多与人与物、人与社会有关,恩施土家族特色饮食合渣对当地人生活产生巨大的影响,也已成为恩施地域饮食文化标志,对于土家合渣,恩施人民也有深深的自我认同感。在这样的现象背后,怎样将合渣与恩施社会生活相联系并赋予其意义,使其成为一种地域象征性符号,是值得思考的。

一、土家合渣介绍

土家合渣,是恩施土家族人民特有的一道家常菜。“合渣”又名“懒豆腐”,是黄豆泡好后磨成浆,不过滤掉渣,煮沸后加青菜等其它配料煮熟而食。民间还常常将豆饭、苞谷饭加合渣汤一起食用。合渣因未去豆渣,故营养成分较丰富。不但含丰富的蛋白质,而且有大量的膳食纤维,饱腹感强,而且青菜也富含维生素。恩施土家人对合渣有着深厚的感情,特别是在兵荒马乱之年,由于粮食奇缺,合渣救下了不少人的性命,因此合渣成了土家族人祖祖辈辈记忆中的一道美食。

在恩施,合渣的吃法很多。有的吃得较稀,里面只放菜末,不加任何调料,味道清淡爽口,常称为淡合渣,突出“喝”。北四县食用者较多,也成为“穷合渣”。南四县尤其是咸丰、宣恩两地喜食干合渣,合渣里不但加入青菜末,还加肉末、鸡蛋同烹饪,食之豆香、肉香浓郁,再加上鸡蛋羹,口感更加滑爽,重在“吃”,也称作“富合渣”。有的还制作成合渣火锅,在合渣的原有的基础上稍加点缀,将合渣煮好后点卤变得稍干,加鲜汤配猪肉、仔鸡、鸡蛋做成鲜肉合渣,最具代表性的是“张关合渣”。另外还有将合渣里加入洋芋一起煮食,熟后直接当做主食,更饱腹,这种做法在街边小摊贩卖者较多。也有吃酸合渣的,即为将合渣在室温下放置变酸,再食,既解渴又消暑,适合夏天食用。

二、土家合渣的制作方法

据调查走访,土家合渣制作细分要经过几道工序:选料—浸泡—清洗—过滤—磨浆—煮熬—配料—滗水—一起锅。张关合渣的师傅说道:要想合渣做得滑嫩爽口,各道工序都

有独到的操作技术要点。合渣的制作大致分为三步。

首先是选料,这是保证合渣品质和味道的基础,因此,要使合渣的品质好,首先是要选用颗粒金黄饱满的上等黄豆,并要筛选出掺杂的茎叶杂物,去掉腐烂变质和被虫蛀食的劣质豆粒。选好的黄豆要提前用水泡发一夜后淘洗干净,备用。

其次磨浆:合渣的制作过程最复杂的地方在于磨浆,也就是当地语言“推”的阶段辛苦些,因此,土家人称制作合渣为“推合渣”。具体过程是将黄豆用水泡胀后,放在石磨上磨,具体做法一般为一人添勺,另一个转动石磨,黄豆在石磨上一转一转地磨成豆浆。磨出来的豆浆以不起点粒状为佳,浆看上去需细腻柔和,不能过于粗糙,这样所磨之浆的质量就达到了要求。传统的磨法是用石磨手工磨制,手工磨制的豆浆细腻程度也最合适。但现在有的商家为了方便,用钢磨等现代机械打磨,也有的家庭用豆浆机打磨,磨出来的豆浆又过于太细,缺乏合渣原有的口感。因此,好的合渣磨浆的过程很关键。

第三步为煮熬:将磨制的浆倒入铁锅中用火加热升温直到浆在锅内沸腾,待煮至散泡这时加入切细的嫩萝卜叶子混合煮熬,熟后既成合渣。在这个过程中开始为微火慢煮慢熬,边煮边用锅铲搅拌,防止沸腾溢出,如果只是稀合渣,可以加水煮淡,再放上碎茶叶。如果想要干合渣,就要一直煮直到锅里合渣成块状时为止。生豆饮食会导致腹泻,所以煮豆浆也是要花较长时间的,煮好后的浆放一旁,如果是做干合渣,则另开一锅,烧火放油,油需多点,再放入切好的辣椒末,姜蒜末等调料,炒香后放入熬好合渣,再根据喜欢打上鸡蛋液,以及肉末,最后香喷喷的干合渣就做好了。

三、张关合渣

在恩施地区,最出名的合渣为张关合渣。张关合渣也被入选为恩施州十大名吃,在恩施旅游,有“到恩施不吃张关合渣,就像到北京不吃全聚德烤鸭——白来了”的传言。

张关合渣因源于宣恩“张关”镇而得名,是合渣火锅的典型,以镇上一位黄凤仪老太太制作的最有名、最为地道。张关合渣口味纯正,营养丰富,食之鲜嫩、爽滑,麻辣

而不燥、醇香而不腻，口味悠长，被称“全价食料”，深受中外游客喜爱。张关合渣源于上世纪30年代，贺龙元帅率领红军来到恩施这块红色土地闹革命，咸丰县龙潭司满门忠烈的黄氏家族积极投身革命战争。在那异常艰苦的岁月，当地人用合渣招待红军将士。从此，这道土菜就具有了红色基因的意义。1930年，贺龙亲自为红三军新兵连连长黄子义的女儿取名黄凤仪。黄凤仪从小受到合渣的影响，并学会做得一手好合渣。后来，黄凤仪嫁到宣恩县张关村，在这里，她对合渣的品种进行整理和技术创新，开发出了合渣火锅，形成独具风味的“张关合渣”。1980年，黄凤仪来到省道椒石公路边，开办起第一家张关合渣店，1997年，黄凤仪将张关合渣店开到恩施城。土家风味、中式快餐、物美价廉，吃张关合渣成为人们下馆子的最佳选择之一。合渣本是一道粗放但深受山里人喜爱的地方美食，但经过张关黄老太太的创新，结合恩施地区流行的火锅，将合渣煮好不放入新鲜萝卜菜叶，而是像做豆腐一样点卤，由于合渣中含有大量粗纤维，点卤的合渣只是变得稍干，口感因蛋白的稍微凝固变得口感更嫩，再配上鲜汤、猪肉、仔鸡、鸡蛋等做成鲜肉合渣、仔鸡合渣、鸡蛋合渣等，开发出独具特色、味道鲜美的张关合渣。

四、土家合渣在民俗生活中的功能

土家合渣不仅是恩施地区民众生活一门普通的菜肴，同时也是当地社会文化的重要体现，具有各种功能。

（一）生活价值功能

土家合渣属于“下里巴人”的家常肴馔，但成分丰富，加上各式配菜增加了饱腹感和食用性。它有几大特点：一是营养搭配科学。合渣所用的原料主要为黄豆。黄豆富含蛋白质，青菜富含维生素，黄豆中的蛋白质与萝卜菜中的维生素、无机盐配在一起，达到了合理膳食的效果。因此“合渣”的营养价值高，再加上恩施拥有世界唯一独立的硒矿床，被誉为“世界硒都”，硒具有抗癌变、保护心脑血管、保护肝肾等功能，有利于增强免疫力，延缓衰老。恩施地区所产黄豆青菜等天然含硒，由此原料制作的合渣也是绿色健康食品；二是“合渣”的味道特别，属于原生态食品，味道清淡，略带乳香，常吃不腻；三是土家人所吃主粮——苞谷，系粗糙之物，本来难以下咽，但就着亦汤亦菜的“合渣”同食，粗粮容易下喉。四是合渣加进了精瘦肉沫、鸡蛋、猪油渣、花生渣、牛肉羊肉等原料，可以构成各种口味，稀稠自便，且营养丰富，味道鲜美。菜品也有了宽泛的适应性。对于患有血压高等心血管病症的患者，吃“合渣”有食疗的功效。

（二）社会文化功能

恩施多山，民居多依山筑楼而住。土壤贫瘠，稻谷、小麦等农作物的生长条件，远不能与富饶肥沃的江汉平原比肩。恩施的自然条件和物产，决定了土家族与平原地区大为

迥异的饮食习俗。日常主食除米饭外，以包谷饭最为常见。豆制品在菜饌中时常充任主角，在恩施土家族传统歌谣中，有这么几句话：辣椒当盐，合渣过年，一条裤子穿他几十年……描述的是土家族人解放前的辛苦生活，由于制作的不易和食品主料的短缺，土家人只有每逢过年过节、红白喜事时才能吃到“合渣”。随着人们生活水平的提升，普通人吃到“合渣”的机会越来越多，农村家里，几乎每家每户都有可以推合渣的石磨。在城市街上每天也有合渣售卖，边磨边卖。有的人家也会用豆浆机磨合渣。

作为非物质文化遗产，土家合渣承载共同的社会认同，展现出特定的文化价值。“离家再远，不过一碗”，唱出土家人远离家乡想念合渣之情；“合渣，仅此一家”更是土家儿女经常听到的街边吆喝语。很长一段时间里，土家人的主食是苞谷饭，入口粗糙，就着合渣却极好下喉。在动荡年代，合渣救下了不少人的性命，也正是因为如此，土家人格外喜爱合渣。同时，合渣也是土家人民的勤劳聪慧的象征！不断充裕变换的合渣，也代表着土家儿女生活蒸蒸日上，生活越来越好！

（三）旅游宣传功能

土家合渣作为恩施的代表饮食之一，以独特的魅力在国内外享有盛誉。张关合渣已打造出自己的饮食文化品牌，2007年并被评为“恩施州十大名吃”系列之一。2019年中央电视台科教频道《探索·发现》栏目播放专题纪录片《土家族小吃“合渣”》，2020年，合渣制作技艺（张关合渣制作技艺）入选恩施州第七批州级非物质文化遗产名录。2021年12月，第四届楚菜美食博览会上，恩施合渣被评选为湖北15道我最喜爱的名优小吃之一。

作为传播恩施文化的重要窗口。如今恩施本土网红大V利用微博微信、抖音快手等新媒体平台资源，呈现恩施合渣的多维度风貌，助推非遗饮食文化的传承。

合渣是大自然对土家族儿女的馈赠，见证着土家儿女从贫困走向富饶。合渣亦是土家族儿女独有的饮食文化，越来越丰富的合渣象征了土家族对美好生活的向往。来恩施，吃一口合渣，游恩施山水，看土家风情儿女，了解当地饮食文化，品味当地风土人情。美味的合渣跟随恩施土家儿女走向世界，走向更广阔的地方。

参考文献

- [1] 群山. 土家人与合渣. 民族大家庭, 2009, No. (04): 51.
- [2] 黄威. 闹市里的特色“合渣饭”[J]. 农村新技术, 2010, No. 343 (15): 53.
- [3] 宋雨莹. 饮食人类学视域下的西南地区辣椒文化[J]. 文化产业, 2021, No. 199 (18): 40-41.
- [4] 黄小珠. 恩施油茶汤的饮食人类学探析[J]. 食品安全导刊, 2021, No. 324 (31): 125-127+133.