

饮食人类学中的糌粑及其社会文化意义

杨洁琼

(厦门大学, 福建 厦门 361005)

摘要: 藏民族半农半牧的生计方式决定了主食糌粑成为其饮食文化的核心。糌粑的原料与制作方法体现了藏族人民独特的生存环境,其食俗及相关的社会文化活动充分展示出糌粑在藏人社会中的重要性。糌粑是藏民族自我认同的文化要项,是藏民族饮食行为背后社会文化的反映。

关键词: 饮食人类学; 糌粑; 藏族; 社会文化; 象征

中图分类号: TS 971.2 文献标识码: A 文章编号: 2095-8730(2017)02-0018-04

食物始终是人类活动的核心,对人类饮食的研究有助于理解人类自身身体以及与之相应的社会文化内涵。被称作“藏餐四宝”之一的糌粑是藏人的主食,常被人们视为藏民族的一个独特象征。尽管不同地区的藏族可能语言不同,信仰不同,但是糌粑是藏民族共同的主食。吃糌粑可被视为所有藏族的共同特征,不仅是藏民族的一种饮食习惯,同时也是藏族饮食行为背后社会文化的集中反映。本文将结合饮食人类学相关理论对藏族食用糌粑的社会文化意义进行探讨。

1 主食糌粑的历史根源及制作方法

藏族的祖先吐蕃人长期生活在海拔高、气候严寒、无霜期短、粮食作物成熟受到限制的青藏高原上。糌粑的主要原料青稞表现出耐寒、耐旱、耐瘠等优势得以在高原地区生长。《旧唐书·吐蕃传》(卷一九六)记载“其地气候大寒,不生秔稻,有青稞、麦、豌豆、荞麦。”《藏族社会历史调查》六册中各农耕地区的主要农作物无一例外以青稞为首:拉萨东嘎宗桑通曲谿大差巴康撒江·占堆个案调查显示,其每年作物收获总量 5200 藏克,其中青稞 2000 藏克,占全年总农作物产量的 39.2%^{[1]27};差户康撒沃·曲扎年总收获 75 藏克农作物,其中青稞 40 藏克,占该家户全年粮食总产量的 53.3%^{[1]28}。墨竹工卡宗各个谿卡(即庄园)租赁土地主要以青稞作为其支出与收入的实物^{[1]61-69}。山南加拉里地区青稞占农作物总数的

60%^[2]。昌都地区青稞占总产量 50%^[3]。日喀则拉孜托吉谿卡的农民按土质将土地分类并实行五年轮耕,根据土壤肥力混合耕种,第一年青稞种植 97%,第二年占 55%,第三年 65%,第四年与第三年基本一致,第五年仅种小麦,循环种植产生充足地力保证青稞多产^{[4]6}。在藏族地区有限的农作物选择中,藏族人民将青稞作为其传统社会的主要粮食作物,亦使得糌粑成为他们日常生活中不可替代的主食。

农业开发是饮食文化形成的首要物质基础。西藏的政治文化中心最早位于从事精耕细作的地区^[5]。尽管吐蕃先民主事农业,牧业也并非完全被忽视,藏族居所之自然环境迫使其社会文化生活具有双重形态。所以有学者在讨论藏族食用糌粑的起源时认为,针对藏人游牧的生活方式,青稞以其便于携带和易于制作充分地融入青藏民族的生活之中。携带糌粑原料的工具为褡裢,褡裢由两个小羊羔皮袋或细羊毛线编织的小袋子组合而成,袋子中间以两根生牛皮绳相连。褡裢内装青稞粉、奶酪、酥油和糖。外出时搭于肩膀之上,食用时将面粉奶酪与酥油和糖混合在袋中,双手揉搓使其充分融合,然后以手抓食。

在历史发展之演进中,边界变迁及民族融合也促进形成了藏族如今的半农半牧的生计方式及饮食结构。因此,藏族食用糌粑之根本原因由其农牧业经济生产方式所决定。糌粑营养丰富、耐饥御寒,在山高路远的牧区,人们喜欢食用糌粑主

收稿日期:2017-04-26

作者简介:杨洁琼(1988-)女,陕西咸阳人,厦门大学人类学与民族学系在读博士研究生,从事文化人类学研究。

要是因为糌粑的实用性^[6]。

糌粑是由青稞或豌豆炒熟之后磨成的面粉。根据用料,糌粑可分为“乃糌”,即青稞糌粑“毕散”,即青稞和豌豆炒熟后混合磨成或分别磨粉再混合而成的糌粑;以及“散玛”,即豌豆炒熟后磨成的糌粑。最为常见的是青稞豌豆糌粑,另两种相对较少。之所以要将青稞或豌豆炒熟磨粉贮存以待食用,取决于藏族独特的生存环境,即海拔高、气压低,该地水的沸点较低,不宜蒸煮,而适合焙烤,于是藏族焙炒青稞,再碾之为粉制成糌粑。

由青稞到糌粑,其生产工序并不简单,需先将青稞炒香,开裂成青稞花。炒制青稞时,土灶、炒罐与铁筛必不可少。土灶一般呈四方形,上开数孔用于同时炒制。孔内放置陶罐,罐内填装一半粗砂,待砂烤热后倒入青稞,稍后一分钟便提起陶罐轻摇翻转,罐内青烟腾出,可听到青稞哗哗的爆花声。翻炒时既要小心谨慎又要掌握火候,其过程颇具技术含量,一般由经验丰富且体力充沛的妇女完成。翻炒后将罐内之物倒入铁筛,筛去粗砂,留下青稞花,以水磨研磨成粉状糌粑。

2 糌粑食俗与藏族社会文化

糌粑是藏族的主食,无论是在农区还是牧区,糌粑是藏人每天必不可少的食物,甚至有时三顿饭都离不开糌粑,或拌糌粑团吃,或调成粥喝,或做糌粑点心吃。糌粑于藏人如同麦面于北方人或大米于南方人,一日不食,便没有饱腹之感。昔日庄园农奴的一日三餐皆是白水拌糌粑,或掺入些许豌豆食用,肉与酥油茶极少出现在他们的日常食谱中。而贵族阶层尽管能够享肉饮酒,酥油茶配糌粑仍是其每日饮食的重点^[7]。清代《西藏志》载“藏番蒙古不拘贵贱,饮茶、食糌粑或肉米粥,名曰土巴汤。”^[8]建国初期进行的“藏族社会历史调查”对日喀则柳谿卡34户不同阶层家庭收支的调查结果,展示了所有农户的生活消费中皆以糌粑作为口粮,且是其生活消费中的主要项目^{[4]279-288}。藏人将糌粑视为养育身躯的必备营养来源,将自身之强健体魄归功于自小食用糌粑。

《新唐书·吐蕃传》(卷二一六)载“凝妙为盃,实羹酪并食之,手捧酒浆以饮之”。藏文史料《白史》中亦记载“捻面为碗,实以乳酪而食后,并食其碗。”^[9]如今甘肃南部拉卜楞地区藏族仍然保留这种吃法,先将糌粑和成面团,捏成勺形,

将臊子和辣椒做成糊状,置于糌粑“勺”内一起吃。而最为常见的食用方法则是在碗中溶小块酥油于茶水,再将糌粑和入,有时也加入奶渣,然后用左手托住碗底,右手大拇指紧扣碗边,其余四指和掌心扣压碗中的糌粑面,顺时针使小碗在左手掌上不停地旋转,边转边压拌,直至捏成面团。进食糌粑时需以酥油茶或清茶相佐。此外,糌粑可以调以盐茶、酸奶食用;还可以和着肉、奶或野菜调成粥食。糌粑还被人们制成各种点心,如将糌粑、蕨麻粉、碎奶酪渣、葡萄干、糖、红枣等用酥油熬煮使其溶化搅和,然后盛进盆中冷凝成形食用。

昔日大部分藏族进食不使用筷子,以手取糌粑入口。捏食糌粑使用木碗,木制器具在藏族生活中扮有重要角色,一家之长食用糌粑时定使用祖传的木碗,其形状最大,其他家庭成员则使用较小的木碗,而客人则使用其他材质的食具。昔日老百姓的木碗大都由松柏、白桦等木材制作,而上层官员、大喇嘛及土司头人用的木碗则是用黑松或紫椴树的虫瘿剝制而成,质地结实,不易破裂。木碗是藏民随身携带的物品,时刻揣在怀中,随时用它抓糌粑或喝酥油茶。寺院僧尼使用的木碗形状大小不一,木碗不仅是食具也是寺院的标志,拉萨三大寺的喇嘛可通过其所用的碗区辨出来^{[10]685}。亦有如前文所述使用羊皮袋作为容器揉捏糌粑者,游牧外出携带十分方便。

糌粑不仅是藏人的日常食物,同时也是藏人招待客人的风味食品。平日有客上门,主妇都会将糌粑匣子端出,请客人自便;在庆典宴席上,藏餐中的第一道为吃糌粑,即敬上奶茶和“三白”糌粑、酥油和奶酪,请客人拌食^[6]。白糌粑的颜色即白色,在藏地尤被崇尚,在许多场合都会用到白色,如礼节中赠送白色的哈达,新娘出嫁骑白马。他们崇尚白色,将它同高尚、纯洁、光明、善良、真诚等观念紧密相连。新年使用糌粑粉于灶头,门前绘画图案所用之糌粑亦要求为白色。

藏人食糌粑的习惯也体现在节日中。藏历新年时人们准备盛有雪白糌粑面等的五谷斗,既是供品,也是摆设品、吉祥物,人们感谢上苍在过去一年中的恩赐护佑,也表达对新一年风调雨顺、五谷丰盈、牲畜繁衍的美好憧憬。人们从斗中抓一撮糌粑、麦粒亲口尝一尝,然后向空中抛撒三次,口中念道“扎西德勒”以示祝福。除夕之夜,要用糌粑面在灶房正中墙上涂上“八吉祥徽”图案,在

大门口用糌粑勾勒出“雍仲”万福图案或太阳、月亮、青稞穗等图案,寄托新一年里吉祥、昌盛、人畜兴旺、粮食满仓的愿望。大年初一进食前要举行“放龙灯”“烧柏香”等仪式,然后在嘴上沾一点糌粑面,表示自己是吃糌粑人的子孙。在聚餐时,每人必须先吃点糌粑,表示不忘糌粑的恩德,永记大自然和神灵的赐予^[6]。此外,糌粑在嘉绒藏族每年藏历二月为祈求山神保佑庄稼丰收的祭山节,农区每年藏历七月中旬至八月为庆祝丰收而举行的望果节,以及宗教节日中均扮演着重要的角色,表达着特殊的意义。

糌粑也被用以祭祀,藏族的各种祭祀场合都少不了糌粑。煨桑是藏族举行的最频繁的祭仪之一。煨桑即用高寒地区之柏枝、艾草等药草,撒上新糌粑点燃,让香烟再起,再叩首、转煨桑台,同时呼唤神灵,念诵祷词,借以传递对神的崇拜并表达自身的期望。日常、庆典、婚丧仪礼及在各类大小事务中,藏族用煨桑祭祀表达不同的目的。有的地区在丧礼中守夜人的职责之一是要添加“察斯”。“察斯”即在牛粪火堆中撒上“三白”糌粑。藏族人去世后,吊唁者送来的慰问品中必有糌粑,以表达对亡人亲属的慰问、对死者的哀悼及资助丧事的意愿。丧家所准备的丧饭中也必有糌粑,分给吊唁或帮忙的村人,表示这是亡人在世的最后一顿饭,与活人共享^[6]。

藏族人视糌粑为族群的独特象征,认为“他族”吃不惯糌粑,也就不能真正融入藏族的社会生活文化之中。他们对喜食糌粑的汉人大加赞赏,吃了糌粑、喝了酥油茶才能够与藏族共同生活,才能够进一步了解其饮食行为乃至其他社会行为背后的文化逻辑,并理解其思维方式、学好藏语,如此便能真正融入藏族社会。另一方面,非藏民族对接受简单清淡、难消化的糌粑确实存在相当程度的困难。他们食用糌粑不论在味觉还是胃觉上往往感到不适,也极少人进入藏餐馆饮食,在藏区的日常生活中亦保留自己原民族的饮食习惯^[7]。

3 糌粑在藏族社会文化中的意义

尽管人的生存需依赖食物,但食物的意义早已远远超越了维生层面,进入到象征的系统,成为破译文化信息的符码。犹如稻米于日本文化,玉米于美洲原住民文化,面包于西方文化,藏族的重要主食糌粑于藏民族文化扮演着同样的角色,其

所牵涉之内涵与外延显然也远超于提供人们生存所需养分的实用性意义。

糌粑在事实上与意义上皆为藏族传统饮食的核心。尽管不同地区的藏族可能有着不同的生计方式,说着不同的语言,信仰着不同的教派,但是他们都食用糌粑。糌粑被藏民族奉为每餐必食的主食,形成特别的风味与形态,并以独特的方式搭配其他食物元素而形成地方性的食谱,在以年为周期的时间内扮演着不同的文化角色,是藏民族的“民族菜肴”。吃糌粑是所有藏族的共同特征,也是藏族用以区辨“我”与“他”的重要标识,是形成藏民族族群认同的一个文化要项。

藏族对糌粑的情感呈现在许多层面,糌粑也出现在藏人社会生活中的方方面面。西敏司(Sidney W Mintz)认为,人类的饮食行为不是纯粹生物性的行为,食物是一种我们可以拿来思索、谈论、概念化的东西^[11]。

糌粑在物的层面与众多藏民族经常使用的东西相关联,其原料为藏区重要的粮食作物青稞与豌豆,食用时搭配奶、酥油、奶渣、茶、酒、水、盐等食物;与其相关的食具,如炉、炒制糌粑的锅具、磨粉所用的磨具、盛装糌粑的盒、食用糌粑的碗和糌粑袋,甚至制作、盛放、食用酥油或酒及茶的器具等皆日常随处可见,在节庆仪式、祭祀中所使用的特别的器具亦常与糌粑相关。

在活动层面,与糌粑相关的活动延伸到生产、分配、制作和消费的各个领域,糌粑在这些文化情境中展现出藏族的社会生活结构及亲属结构等社会关系。举例来讲,在糌粑原料的生产过程中,人力的投入、分工以及对作物选择的偏好皆是复杂而生动的文化议题。农人按照“约定俗成”的“时节”组织分工进行耕作,并采用巫术与仪式祈求丰年。糌粑原料的分配、贮存、交换和流通等过程无不体现着传统藏区农奴社会的阶级分层。制作阶段中女性加工者对青稞的加工过程及其时空安排,消费阶段村民的日常膳食结构、饮食顺序、偏好或禁忌、餐桌规矩、节庆食物等也展现藏族独特的文化偏好。不论从原料的生产上还是从烹饪的技艺上,藏民族都对糌粑投入了大量精力和情感。可以说,糌粑无处不在,也可以说藏人饱含对糌粑的感情,将其植入生活的方方面面。

独特的情感也使得糌粑的文化外延非常丰富,体现在医疗、仪式、宗教、艺术、语言等各领域。

藏医与中医一样为药食同源,藏人将青稞称为“养育众生之母”,经加工后的糌粑被视为她的“无价长子”,他们同样通过饮食追求身心和谐。如房屋落成后即要请喇嘛念经后制作糌粑小人送至荒野,藏族在许多仪式中皆使用糌粑。宗教在藏人心中地位极其重要,旧时须将糌粑等粮食奉献给寺庙。艺术如神话、歌舞、民谚、工艺,以及与宗教紧密相关的音乐、绘画等也常常蕴含糌粑的意象,例如有关于青稞种子来历的阿初王子的神话传说,用糌粑的丰足来反映幸福的生活的民歌。也有关于糌粑的俗语,将糌粑的意象升华至道德层面“幸福时三甜从未尝一口,困苦时干糌粑从未断过顿。话想好了再说,糌粑嚼好了再咽。父母的忠告,不遇挫折不明白;糌粑的香味,不到嘴里不知道。红糖好吃不耐久,糌粑不甜能充饥。”

传统上进食糌粑的规则也较为严格。巴特(Roland Barthes)称食物是“沟通系统,想象载体,以及使用、情境和行为规范”^{[12]50}。他认为食物意味着被强调的生活方式,饮食行为超越其自身代替着、总结着以及象征着其他行为,因此饮食行为可以作为“社会文化的一个标识”^{[12]57},同时也是区分不同社会亚文化、不同社会阶层的指标。通过观察进食食物,我们可以了解一个人在其社会文化中所属的群体。昔日贵族与农奴以及僧众的区别,常常可以从入口的糌粑得以体现和区分。人口与土地所有权的失衡导致农奴阶级常常受苦挨饿,农奴阶级由领主分配食物,历史上劳动者多以劣质的糌粑粉和着清水或清茶入口,其糌粑多为豌豆、荞麦掺杂较差的青稞磨成的粉,极少以酥油茶配食糌粑。而较高的阶级则能食用优质的糌粑,并以奶茶,甚至各色干果伴食。此外,不同大小和形状的

木碗可以区分出不同寺院的喇嘛与僧尼。

糌粑作为藏民族的一个文化要项,联系并统一了藏民族文化的各个层面,在藏族社会文化中具有重要意义,对它在各个层面之象征的讨论将能够反映出藏文化的概貌。

参考文献:

- [1] 《中国少数民族社会历史调查资料丛刊》修订编辑委员会. 藏族社会历史调查(一) [M]. 北京: 民族出版社, 2009.
- [2] 《中国少数民族社会历史调查资料丛刊》修订编辑委员会. 藏族社会历史调查(二) [M]. 北京: 民族出版社, 2009: 11.
- [3] 《中国少数民族社会历史调查资料丛刊》修订编辑委员会. 藏族社会历史调查(四) [M]. 北京: 民族出版社, 2009: 23.
- [4] 《中国少数民族社会历史调查资料丛刊》修订编辑委员会. 藏族社会历史调查(五) [M]. 北京: 民族出版社, 2009.
- [5] 石泰安. 西藏的文明 [M]. 耿昇, 译. 北京: 中国藏学出版社, 2012: 97 - 114.
- [6] 贡保草. 试析藏族糌粑食俗及其文化意义 [J]. 青海民族学院学报: 社会科学版, 2003(1): 61 - 65.
- [7] 刘志扬. 饮食、文化遗产与流变——一个藏族农村社区的人类学田野调查 [J]. 开放时代, 2004(2): 109 - 119.
- [8] 西藏志 [M]. 吴丰培, 整理. 拉萨: 西藏研究编辑部, 1982: 27.
- [9] 根敦琼培. 白史(汉藏文对照) [M]. 法尊大师, 译. 兰州: 西北民族学院研究所印刷, 1981: 30.
- [10] 徐海荣. 中国饮食史 [M]. 北京: 华夏出版社, 1999.
- [11] Sidney W Mintz. Choice and Occasion: Sweet Moments [M]. In *The Psychobiology of Human Food Selection*, AVI Publishing Company, 1982: 157 - 169.
- [12] Barthes, Roland. Toward a Psychosociology of Contemporary Food Consumption [M]. In *European Diet from Pre-Industrial to Modern Times*, Harper Torchbooks, 1975.

Zanba as a symbol in its social culture: in the food anthropological perspective

YANG Jieqiong

(Department of Anthropology and Ethnology, Xiamen University, Xiamen, Fujian, 361005 China)

Abstract: Zanba, the staple food for Tibetans, became the core of Tibetan food culture because of the agricultural and nomadic way of livelihood. The materials and procedures for Zanba making reflected unique living environment and special social culture of Tibetan people, which related to the issue of self-identity.

Key words: food anthropology; Zanba; social culture; symbol

(责任编辑: 王雪萍)