

# 西双版纳部分少数民族饮食习惯现状调查

作者：云南文山州一中 2010 级高中二 17 班 陆和旭  
( 云南师大附中 2010 级高中文 2 班)

指导教师：昆明市第 12 中学生物高级教师 李 娟

**摘要：**本文通过对云南西双版纳景洪市基诺山乡巴飘村；勐海县布朗山乡吉良村、曼迈村、戈吉良村；勐腊县瑶区乡光明村、曼竜代村，实地调查、访问、实地采样的方法对傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺六个民族的饮食习惯进行了解，主要从主食种类以及获取的能量、加工方式和烹调工艺、植物利用和分类、动物性食物的分类等方面了解他们饮食习惯的相关性和差异性，与自然环境方面的相关关系。调查结果显示西双版纳州傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺六个民族主食种类以及主食加工方面具有一致性和差异性，瑶族的豆制品副食与其他民族较大不同；蔬菜、肉食种类、烹调加工方式也具有一致性和差异性，民族之间各有自己的禁忌；饮食调、配料原材料具有一致性，制作方式明显不同。调查揭示的民族饮食习惯的相互影响和差异比较，材料来源、制作方式和工艺与环境资源密切相关等方面是其他研究材料没有反映的，可以说是本文的贡献。一个民族的延续、发展与一个民族饮食习惯和文化的是息息相关的。她的存在和不断延续就说明了她在大自然中的合理性、必然性，是一个民族的祖先不断适应自然、利用自然，不断进步的必然结果。

**关键词：**西双版纳 民族 饮食 习惯 调查

**前言：**“民以食为天”。人类的生存和发展、民族的延续和昌盛都离不

开食物。不同民族的饮食习惯与当地的地理、气候和生长的植物和动物密切相关，长期以往形成了自己独特的饮食习惯和饮食文化。西双版纳州独特的地理位置和气候特点为生活在那里的各少数民族提供了丰富的赖以生存的植物性和动物性食物，他们祖祖辈辈在这片热土上生活最大限度地利用当地的植物和动物养成了适合生存的饮食习惯和饮食文化。可以这样说，适合生存的饮食习惯和饮食文化是一个民族种族延续的根本；是他们适应自然、利用自然发展壮大的根本。

许多社会学、人类学、民族学工作者都对云南西双版纳各民族的饮食习惯进行过大量的研究。他们从饮食的加工方式、饮食习惯、饮食发展、饮食文化等方面做了大量的工作。但是，在现在的西双版纳各民族的饮食习惯相互影响、相互比较、能量获取，对大自然馈赠的利用，近期变化、近期影响、近期发展方面的介绍还显得不够充分。为此，本人借父亲在西双版纳工作期间，深入民族地区开展调查工作，通过对傣、哈尼、拉祜、布朗、瑶、基诺饮食习惯的调查，了解傣、哈尼、拉祜、布朗、瑶、基诺六个民族饮食习惯方面的相互联系、相互影响、主食能量、加工方式和工艺、植物利用和分类、动物性食物的分类等方面的情况；了解他们饮食习惯与自然环境方面的相关关系，并通过调查了解各民族间饮食习惯的差异。

西双版纳傣族自治州位于云南省最南端，位于北纬  $21^{\circ} 10'$ — $22^{\circ} 40'$ ，东经  $99^{\circ} 55'$ — $101^{\circ} 50'$ ，土地面积有 1.9 万平方公里，东西南三面与老挝、缅甸接壤，辖景洪市、勐海县、勐腊县，与缅甸、老挝接壤。分布有傣、哈尼、拉祜、布朗、彝、瑶、基诺、苗、佤、

汉等 13 个民族。大部分为热带、亚热带季风气候。整个辖区气候暖湿，夏热多雨，冬暖多雾，静风少寒，史无雪迹。大部分地区终年无霜，干湿分明，四季不显，年均气温 18-22℃，年均降雨量 1100-1900 毫米，年均日照时数 1800-2200 小时。西双版纳境内有植物二万多种，其中属热带植物 5000 多种，有食用植物一万多种，野生水果 50 多种，速生珍贵用材树 40 多种。西双版纳历史悠久，古时称为勐泐，最早可以追述到汉代时期，属永昌郡(今保山)管辖，到三国时设置过南涪县。唐宋时期归“南诏国”统治。元朝于公元 1296 年设置彻里路军民总管府。1327 年改置彻里军民宣抚司，随后又改成车里军民府，车里宣慰使司，直到民国初年(1912 年)改置普思沿边行政总局，隶属普洱道。中华人民共和国成立后，于 1953 年 1 月 23 日成立西双版纳傣族自治州。(资料来源：云南旅游信息港)

## 1、调查内容

1.1 调查西双版纳傣、哈(爱)尼、拉祜、布朗、瑶、基诺六个民族主食种类、加工方式、一日餐数、用餐时间、人均食用量以及获取的能量换算。

1.2 调查西双版纳傣、哈(爱)尼、拉祜、布朗、瑶、基诺六个民族主要食用栽培、野生蔬菜的种类、加工方式、食用方式。

1.3 调查西双版纳傣、哈(爱)尼、拉祜、布朗、瑶、基诺六个民族主要食用肉类：家禽、家畜、鱼、昆虫食品的种类，加工和食用方式。

1.4 调查六个民族主要水果种类和加工食用方式。

1.5 调查六个民族主要饮料的种类和加工食用方式。

- 1.6 调查六个民族蔬菜调配料加工制作工艺及食用方式
- 1.7 比较六个民族主食、蔬菜、肉类、水果、调配料加工和食用方式的差异。
- 1.8 比较六个民族饮食习惯与所处环境、利用自然资源的关系
- 2、调查时间：2008年9月30日——2008年10月2日  
研究时间：2008年8月——2009年2月
- 3、调查地点：西双版纳州勐海县布朗山乡吉良村（布朗族）、曼迈村（拉祜族）、戈吉良村（爱尼族）；西双版纳州勐腊县瑶区乡光明村（瑶族）、勐腊曼竜代村（傣族）；西双版纳州景洪市基诺山乡巴飘村（基诺族）。
- 4、调查方法及步骤
  - 4.1 对每个调查点选取五户 45 周岁以上的成年人按照调查提纲进行访问调查，聘请村干部做调查语言翻译或解释。
  - 4.2 入户实地调查住户主食粮食全天食用量，收集、记录食用蔬菜标本，实地查看做饭过程、烹调程序。参加住户进食，了解饮食过程及习惯。
  - 4.3 采集当地饮水样本，现场测定水样 PH 值。
  - 4.4 在住户周围调查栽培蔬菜、野生蔬菜、栽培水果及野生水果，并采集、记录（用当地名称）样本。
  - 4.5 整理归类收集的样本请植物专家进行鉴定，请西双版纳州环保局检测水样大肠杆菌。
  - 4.6 向当地老人及卫生部门了解饮食卫生状况及群众健康状况。

## 5、研究结果

### 5.1 傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族主食调查结果

表 1：进食时间调查对照表

民族	傣族	布朗族	哈尼族	拉祜	瑶族	基诺
早餐	8-8:30时 农忙:6时左右	7-8时	6-7时	8-8:30时	7-8时	6-6:30时
中餐	12时后	11:30-13时	13时左右	12时左右	11:30—13时	11:30—13时
晚餐	19时左右	18:30-20时	19-20时	19-20时	18:30—20时	18:30-20时

表 2：主食类别调查统计表

	傣族	布朗族	哈尼族	拉祜	瑶族	基诺
早餐	白糯米、紫糯米饭	白米饭 (杂交稻)	白米饭 (杂交稻)	白米饭 (杂交稻), 补充少量红薯, 节日增加糯米	白米饭 (杂交稻、 151或201软 米)、包谷、 黄豆	旱谷、红米、 包谷、山药、 白米饭 (杂交稻)
中餐	白米饭: 杂交稻或 201、					
晚餐	204、581 软米					
人均 用量	糯米: 180 克/人餐 大米: 350 克/人.天	白米: 5499 克/人天	白米: 750 克/人天。 偶尔吃包谷, 作为零食	白米: 600 克/人餐 天	白米: 600 克/人餐 天。	大米: 578 克/人餐 天
获取 能量 换算 (千焦) (大卡)	大米: 506800 糯米: 262080	796255.2	1086000	868800	868800	836944
	大米 121100 糯米: 62640	190265.4	259500	207600	207600	199988
副食	木薯、包谷、 红薯、土豆	木薯、包谷、 红薯、土豆	木薯、包谷、 红薯、土豆	木薯、包谷、 红薯、土豆	包谷、黄豆、 山药、木薯、 豆腐	包谷、黄豆、 山药、木薯、 豆腐

注：按普通大米的能量值进行能量换算：稻米（AVG）100克 1448千焦耳 346大卡、糯米（AVG）100克 14568千焦耳 348大卡能量值计算。  
<http://www.poptool.net/health/yingyang/> 雨路小工具首页 > 速查手册 > 食物营养成分查询

表 3：主食加工方法调查统计表

	傣族	布朗族	哈尼族	拉祜	瑶族	基诺
早餐	糯米头天泡、 第二天早上 用蒸子蒸熟	白米不洗，加水 1/3，用罗锅煮水干后 烤、闷熟	头天晚上泡米，第二天早上蒸，蒸至半熟——用清	米不洗，加水 1/3 煮水干后 烤、闷熟	用水煮米半熟，滤去米汤 再用蒸子蒸熟，米汤喂猪	头天晚上泡米，第二天早上蒸，蒸至半熟——用清
中餐	白米用罗锅					

	或电饭堡闷煮		水淘——再蒸熟。食用一天。		或做咸菜。中饭,用早上蒸熟的米饭用芭蕉叶包裹带出。晚饭用罗锅闷煮	水淘——再蒸熟。食用半天。晚饭,用罗锅或电饭堡闷煮
晚餐						

表 4: 主食食用习惯调查比较表

	傣族	布朗族	哈尼族	拉祜	瑶族	基诺
早餐	用芭蕉叶包裹,或用竹筒携带,或用香竹携带,在田间用手抓食用。	竹笋盛饭,用碗夹吃饭。全家围坐,老人先吃	竹笋盛饭,用碗夹吃饭。	竹笋盛饭,用碗夹吃饭,用葫芦、竹子制成的瓢或勺作为添饭工具	竹笋盛饭,用碗夹吃饭	竹笋盛饭,用碗夹吃饭
中餐	竹笋盛饭,用碗夹吃饭。在家吃饭,妇女不与男人同桌吃饭				食用芭蕉叶包裹带出的米饭,加咸菜。在田间食用。	用早上蒸熟的米饭用芭蕉叶包裹带出在田间食用。
晚餐					竹笋盛饭,用碗夹吃饭。老人先吃。老人没有离桌其他人不得离桌。妇女不与男人同桌吃饭	竹笋盛饭,用碗夹吃饭

## 5.2 傣、哈(爱)尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族主要食用蔬菜调查结果

表 5: 主要食用蔬菜调查表

	傣族	布朗族	哈尼族	拉祜	瑶族	基诺
栽培蔬菜	白菜、青菜、圆白菜、四棱豆、黄瓜、冬瓜等常规蔬菜					
获取来源	田地栽培					
野生菜	酸苞菜、野生菌等59种(见附件1)	野莽菜、野芹菜、蕨菜等 40 多种(见附件2)			大象耳朵菜、炮仗花、猫脚印菜等 50 多种(见附件3)	野莽菜、野芹菜、蕨菜等 40 多种(见附件2)

获取来源	引种于房前屋后、野外采集	季节性野外采集	季节性野外采集	季节性野外采集	季节性野外采集	季节性野外采集
配料蔬菜	葱、姜、大蒜、辣椒、小米辣、芫荽、野芫荽、香茅草、香料（香柳）、荆芥、麻藤、嘎哩保（音）（一种野果）					
获取来源	栽培及季节性野外采集					

### 5.3 傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族主要蔬菜烹调、加工调查结果

表 6：主要食用蔬菜烹调、加工调查对照表

表 6.1

傣族	
栽培、野生蔬菜	
生吃	熟吃
栽培常规蔬菜、野生蔬菜（见附件1）	栽培常规蔬菜、野生蔬菜和野生菌（见附件1）
生吃类型	熟吃类型
直接生吃：加调料、蘸水蘸着生吃 代表性食物：萝卜、胡萝卜、黄瓜、生菜、野茄子、芫荽、野芫荽、鱼腥草、野茴香、野芹菜、水香菜、苦凉菜、薄荷、刺五加、豇豆等	煮：清水煮、加肉、骨或酸笋煮，吃时用调料或者蘸水 代表性食物：煮瓜薯类、野芥菜、野芹菜、树头菜、白花等
凉拌生吃：加调料凉拌 代表性食物：黄瓜、鱼腥草等	炒：素炒、加酸笋或其它配料炒 代表性：炒四棱豆、香椿、臭菜、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
春细：加调料放入圆白中春细 代表性食物：春黄瓜、鱼腥草、海床豆、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等	烧烤类型：直烧、烘烤、夹烧、包烧、埋烧（焐烧）、熏烤（见注） 代表性：西红柿、茄子、海床豆、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
腌制：加调料腌制 代表性食物：酸腌菜、酸笋、苕菜根等	蒸：碗蒸；用芭蕉叶或冬叶包着蒸 代表性：鸡蛋蒸白参、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌、青苔等
	油炸： 代表性食物：油炸青苔、苦子果、苦凉菜、臭菜、酸芭蕉等
调、配料蔬菜	
主要原料：葱、姜、大蒜、小米辣、芫荽、野芫荽、香茅草、香料（香柳）、荆芥、麻藤、嘎哩保（音）、苕菜根、野花椒、野姜等	
代表类型	喃咪（番茄酱）、嘎哩保（音）酱、竹笋酱、辣椒酱、菜酱
加工方式	将番茄酱、嘎哩保、竹笋、辣椒、蔬菜烧熟，加入小米辣、盐、野芫荽、葱、姜、蒜、荆芥、香柳等剁细或春细而成，用生菜或熟菜蘸着吃。以辣、酸为主

	要味道。
--	------

表 6.2

布朗族、拉祜族	
栽培、野生蔬菜	
生吃	熟吃
栽培常规蔬菜、野生蔬菜（见附件2）	栽培常规蔬菜、野生蔬菜和野生菌（见附件2）
生吃类型	熟吃类型
直接生吃：加调料、蘸水蘸着生吃 代表性食物：野茄子、芫荽、野芫荽、鱼腥草、野茴香、水芹菜、水香菜、苦凉菜、薄荷、滴水芋、刺五加、豇豆等	煮：清水煮、加肉、骨或酸笋煮，吃时用调料或者蘸水 代表性食物：煮瓜薯类、栽培蔬菜、土豆、竹笋、野芥菜等
凉拌生吃：加调料凉拌 代表性食物：黄瓜、鱼腥草等	炒：素炒、加酸笋或其它配料炒 代表性：炒四棱豆、苦瓜、圆白菜、茄子、竹笋（甜）、芭蕉花、野生菌等
舂细：或生或熟蔬菜加调料放入圆臼中舂细。 代表性食物：舂辣椒、鱼腥草、海床豆、竹笋（苦、甜）、豆类、民国菜、芫菜根、野生菌等	烧烤类型：直烧、烘烤、夹烧、包烧、埋烧（焐烧）、熏烤（见注） 代表性：西红柿、茄子、海床豆、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
腌制：加调料腌制 代表性食物：酸笋、芫菜根等	蒸：碗蒸；用芭蕉叶包着蒸 代表性：鸡蛋蒸白参、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
	油炸： 代表性食物：油炸苦子果、苦凉菜、臭菜、酸芭蕉等
调、配料蔬菜	
主要原料：葱、姜、大蒜、小米辣、芫荽、野芫荽、香茅草、香料（香柳）、荆芥、麻藤、嘎哩保（音）、芫菜根、野花椒、野姜等	
代表类型	蘸水
加工方式	将小米辣、盐、野芫荽、葱、姜、蒜、荆芥、香柳等剁细而成，用生菜或熟菜蘸着吃。以辣、酸为主要味道。

表 6.3

爱尼族	
栽培、野生蔬菜	
生吃	熟吃
栽培常规蔬菜、野生蔬菜（见附件2）	栽培常规蔬菜、（雨季前）野生蔬菜、野生菌（见附件2）
生吃类型	熟吃类型



直接生吃：除黄瓜、鱼腥草外一般不直接生吃。	煮：清水煮、加肉、骨或酸笋煮，吃时用调料或者蘸水 代表性食物：煮南瓜、冬瓜、瓜尖、青菜等
凉拌生吃：无	炒：素炒、加酸笋或其它配料炒 代表性：炒四棱豆、香椿、臭菜、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
	烧烤类型：直烧、烘烤、夹烧、包烧、埋烧（焐烧）、熏烤（见注） 代表性：西红柿、茄子、海床豆、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
腌制：加调料腌制 代表性食物：酸腌菜、腌白菜、萝卜、树头菜、酸笋、苕菜根、干腌菜等	蒸：碗蒸；用芭蕉叶或冬叶包着蒸 代表性：鸡蛋蒸白参、竹笋（苦、甜）、芭蕉花等
	油炸： 代表性食物：油炸苦子果、苦凉菜、臭菜、酸芭蕉等
<b>调、配料蔬菜</b>	
主要原料：葱、姜、大蒜、小米辣、芫荽、野芫荽、香茅草、香料（香柳）、荆芥、麻藤、嘎哩保（音）、苕菜根、野花椒、野姜等	
代表类型	喃咪（番茄酱）、嘎哩保（音）酱、蘸水等
加工方式	将番茄酱、嘎哩保烧熟，加入小米辣、盐、野芫荽、葱、姜、蒜、荆芥、香柳等剁细或舂细而成，用生菜或熟菜蘸着吃。蘸水小米辣、盐、野芫荽、葱、姜、蒜、荆芥、香柳等剁细而成，以辣、酸为主要味道。

表 6.4

<b>瑶族</b>	
<b>栽培、野生蔬菜</b>	
<b>生吃</b>	<b>熟吃</b>
栽培常规蔬菜、野生蔬菜（见附件2） 野菜少部分生吃	栽培常规蔬菜、野生蔬菜和野生菌（见附件2） 大豆制品：豆芽、豆腐渣、水豆腐、板豆腐、豆腐干等常吃
<b>生吃类型</b>	<b>熟吃类型</b>
直接生吃：加调料、蘸水蘸着生吃 代表性食物：萝卜、胡萝卜、黄瓜、生菜、野茄子、芫荽、野芫荽、鱼腥草、野茴香、野芹菜、水香菜、苦凉菜、薄荷、刺五加、豇豆等	煮：清水煮、加肉、骨或酸笋煮，吃时用调料或者蘸水 代表性食物：黄瓜煮干巴、煮瓜薯类、野芥菜、野芹菜、树头菜、白花等 水豆腐
凉拌生吃：加调料凉拌 代表性食物：黄瓜、鱼腥草等	炒：素炒、加酸笋或其它配料炒 代表性：炒四棱豆、香椿、臭菜、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等

春细：加调料放入圆臼中春细 代表性食物：春黄瓜、鱼腥草、海床豆、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等	烧烤类型：直烧、烘烤、夹烧、包烧、埋烧（焐烧）、熏烤（见注） 代表性：西红柿、茄子、海床豆、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
腌制：加调料腌制 代表性食物：酸腌菜、酸笋、苕菜根等	蒸：碗蒸；用芭蕉叶或冬叶包着蒸 代表性：鸡蛋蒸白参、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
	油炸： 代表性食物：油炸苦子果、苦凉菜、臭菜、酸芭蕉等
<b>调、配料蔬菜</b>	
主要原料：酱油、葱、姜、大蒜、小米辣、辣椒面、野茺荑、香料（香柳）、姜、盐、味精等	
代表类型	干蘸水、酱油蘸水
加工方式	加入小米辣、盐、野茺荑、葱、姜、蒜、香柳等剁细加酱油而成；干蘸水加辣椒面盐、味精而成。以辣、酸为主要味道。

表 6.5

<b>基诺族</b>	
<b>栽培、野生蔬菜</b>	
<b>生吃</b>	<b>熟吃</b>
栽培常规蔬菜、野生蔬菜（见附件2）	栽培常规蔬菜、野生蔬菜和野生菌（见附件2）
<b>生吃类型</b>	<b>熟吃类型</b>
直接生吃：加调料、蘸水蘸着生吃 代表性食物：萝卜、胡萝卜、黄瓜、生菜、野茄子、茺荑、野茺荑、鱼腥草、野茴香、野芹菜、水香菜、苦凉菜、薄荷、刺五加、豇豆等	煮：清水煮、加肉、骨或酸笋煮，吃时用调料或者蘸水 代表性食物：煮瓜薯类、野芥菜、野芹菜、树头菜、白花等 竹筒烧（煮）肉汤
凉拌生吃：加调料凉拌 代表性食物：黄瓜、鱼腥草等	炒：素炒、加酸笋或其它配料炒 代表性：炒四棱豆、香椿、臭菜、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
春细：加调料放入圆臼中春细 代表性食物：春黄瓜、鱼腥草、海床豆、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等	烧烤类型：直烧、烘烤、夹烧、包烧、埋烧（焐烧）、熏烤（见注） 代表性：西红柿、茄子、海床豆、竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
腌制：加调料腌制 代表性食物：酸腌菜、酸笋、苕菜根等	蒸：碗蒸；用芭蕉叶或冬叶包着蒸 代表性：竹笋（苦、甜）、芭蕉花、野生菌等
	油炸： 代表性食物：油炸青苔、苦子果、苦凉菜、臭菜、酸芭蕉等
<b>调、配料蔬菜</b>	

主要原料：葱、姜、大蒜、小米辣、芫荽、野芫荽、香茅草、香料（香柳）、荆芥、麻藤、嘎哩保（音）、苕菜根、野花椒、野姜、等			
代表类型	春青果（橄榄）调料、嘎哩保（音）酱、辣椒酱、干蘸水、		
加工方式	将青果（橄榄）番茄酱、嘎哩保、加入小米辣、盐、野芫荽、葱、姜、蒜、荆芥、香柳等春细而成，用生菜或熟菜蘸着吃。以辣、酸为主要味道。		

注：

- 1、直烧：将蔬菜（肉）或外或里加调料直接放在碳火上烧烤；
- 2、烘烤：将蔬菜（肉）或外或里加调料放在铁架上烧烤；
- 3、夹烧：在蔬菜（肉）或外或里加调料用竹子或木棍夹住在碳火上烧烤；
- 4、包烧：将蔬菜（肉）加调料用芭蕉叶、香茅草包裹架在木架上烧烤；
- 5、埋烧（焐烧）：将蔬（肉）菜加调料用芭蕉叶、香茅草包裹放入碳火灰内烤熟；
- 6、熏烤：主要用于动物性食物。

## 5.4 傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族主要肉食烹调、加工调查结果

表 7：主要肉食烹调、加工调查对照表

傣族	
禽类：鸡、鸭、鹅	
家蓄类：猪、牛（水牛、黄牛）	
鱼类：养殖鱼类：鲤、草、鲢、罗非等；野生鱼类：红尾鱼、江鳅、蛇鱼、江鱼、鱮鱼等	
水生动物类：河虾、青蛙、石蹦、河螃蟹等	
昆虫类：竹虫、土蜂、黄蜂、黑蜂、蝗虫、知了、树虫等	
其它：狗、菜花蛇、马鬃蛇、竹鼠等	
烹调、加工方式	
生吃	猪、牛、狗血。代表性食物：白旺。将生血加葱、姜、大蒜、小米辣野芫荽、香柳调制后生吃。
	猪、牛、鱼肉、河螃蟹。代表性食物：剁生。将生肉葱、姜、大蒜、小米辣、野芫荽、香柳等一起剁细生吃。
	腌制：猪、牛、鱼肉加调料腌制。生、熟均可。代表性食物：腌酸鱼。
	调料：螃蟹酱。将螃蟹与葱、姜、大蒜、小米辣、野芫荽、香柳等一起春细
熟吃	煮：禽类、家蓄类、鱼类、水生动物类、狗、菜花蛇、马鬃蛇、竹鼠以及禽类、家蓄类下水。清水煮、酸笋煮，吃时用调料或者蘸水
	炒：禽类、家蓄类内脏
	蒸：禽类、家蓄类、鱼类
	烧烤：禽类、家蓄类、鱼类、水生动物类、狗肉。采用或外或里加调料直烧、烘烤、夹烧、包烧、埋烧（焐烧）、熏烤方式，配制嘎哩保（音）酱、竹笋酱、辣椒酱、菜酱等蘸着吃。

	熏烤：家蓄类
	油炸：竹虫、土蜂、黄蜂、黑蜂、蝗虫蛹、知了、树虫等
	舂制：加调料将制熟的家蓄类的肉放入圆臼中舂细食用。代表性食物：舂干巴
忌讳	无
<b>布朗族、拉祜族</b>	
家蓄类、禽类、鱼类、水生动物类、昆虫类、其它类与傣族基本一致。 布朗族不吃马肉，拉祜族不吃马肉和狗肉	
<b>烹调、加工方式</b>	
生吃	牛血。代表性食物：白旺。将生血加葱、姜、大蒜、小米辣野芫荽、香柳调制后生吃。 生牛肉，加葱、姜、大蒜、小米辣、野芫荽、香柳调制蘸水生吃。
熟吃	煮：禽类、家蓄类、鱼类、水生动物类、狗、菜花蛇、马鬃蛇、竹鼠以及禽类、家蓄类下水。清水煮、酸笋煮，吃时用调制蘸水
	炒：禽类、家蓄类内脏
	蒸：禽类、家蓄类、鱼类
	烧烤：禽类、家蓄类、鱼类、水生动物类。采用或外或里加调料直烧、烘烤、夹烧、包烧、埋烧（焐烧）、熏烤方式。
	熏烤：家蓄类
	油炸：竹虫、土蜂、黄蜂、黑蜂、蝗虫、知了、树虫等
	舂制：加调料将制熟的家蓄类的肉放入圆臼中舂细食用。代表性食物：舂干巴
忌讳	布朗族不吃马肉，拉祜族不吃马肉和狗肉。
<b>哈（爱）尼族</b>	
家蓄类、禽类、鱼类、水生动物类、昆虫类、其它类与傣族基本一致。	
<b>烹调、加工方式</b>	
生吃	不吃生食
熟吃	煮：禽类、家蓄类、鱼类、水生动物类、狗、菜花蛇、马鬃蛇、竹鼠以及禽类、家蓄类下水。清水煮、酸笋煮，吃时用调制蘸水，鸡肉喜欢用稀饭煮吃。
	炒：禽类、家蓄类内脏
	蒸：禽类、家蓄类、鱼类
	烧烤：与傣族相近
	熏烤：家蓄类
	油炸：竹虫、土蜂、黄蜂、黑蜂、蝗虫、知了、树虫等
	舂制：加调料将制熟的家蓄类的肉放入圆臼中舂细食用。代表性食物：舂干巴
<b>瑶族</b>	
家蓄类、禽类、鱼类、水生动物类、昆虫类、其它类与傣族基本一致。过去狗肉、牛肉不吃。现在马、羊、蛇肉依然不吃。	
<b>烹调、加工方式</b>	
生吃	与傣族相近
熟吃	煮：禽类、家蓄类、鱼类、水生动物类、竹鼠以及禽类、家蓄类下水。清水煮、酸笋煮，吃时用调制蘸水，烧烤的鱼与蔬菜一道煮吃。
	炒：禽类、家蓄类内脏
	蒸：禽类、家蓄类、鱼类
	烧烤：与傣族相近
	熏烤：家蓄类

	油炸：竹虫、土蜂、黄蜂、黑蜂、蝗虫、知了、树虫等
	舂制：与傣族相近
忌讳	马、羊、蛇肉不吃。
<b>基诺族</b>	
家蓄类、禽类、鱼类、水生动物类、昆虫类、其它类与傣族基本一致。酸蚂蚁及酸蚂蚁的卵	
<b>烹调、加工方式</b>	
生吃	与傣族相近
熟食	煮：禽类、家蓄类、鱼类、水生动物类、酸蚂蚁及酸蚂蚁的卵、土蜂、黄蜂、黑蜂、蝗虫、知了、树虫蛹、竹鼠以及禽类、家蓄类下水等。用清水煮、与蔬菜或酸笋煮，吃时用调制蘸水；动物的苦肠煮熟加葱、姜、大蒜、小米辣、野芫荽、香柳等作为蘸水。
	炒：禽类、家蓄类内脏。炒熟的内脏再拌动物的生血吃。
	蒸：禽类、家蓄类、鱼类
	烧烤：与傣族相近
	熏烤：家蓄类
	油炸：竹虫、昆虫成虫等
	舂制：与傣族相近
忌讳	马、羊、蛇肉不吃。

## 5.5 傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族主要水果、饮料调查结果

表 8：主要水果、饮料调查对照表

<b>傣族</b>	
主要水果	木瓜、柚子、李子、桃子、甘蔗、酸角、芒果、菠萝蜜、香蕉（栽培、野生）、芭蕉（栽培、野生）、杨桃、麻典（音）、酸多依果、椰子、荔枝等热带水果（当地能够产出的）
主要吃法：	直接生吃
	用盐和小米辣腌制：青芒果、青果（橄榄）、柚子
	烧制：木瓜
主要饮料	椰子汁、茶饮料
饮用方法	茶叶直接冲泡；成年男女均可饮用
酒饮料	米酒、包谷酒（自酿）
饮用方法及礼仪	成年人饭间饮用。集体饮酒干杯时均要高呼：“道过——水！”（音）（景洪）、“道过——水水水！”（勐海）“道过——水水水水水水！”（勐腊）
<b>布朗族、拉祜族</b>	
主要水果	麻栎果、杨梅、橘子、红毛丹、番石榴、木榴果（音）、木瓜、柚子、甘蔗、酸角、芒果、香蕉（栽培、野生）、芭蕉（栽培、野生）、杨桃、麻典（音）、酸多依果、椰子、荔枝等热带水果（当地能够产出的）
主要吃法：	直接生吃
	用盐和小米辣蘸着吃：青芒果、青果（橄榄）；盐水腌制

主要饮料	茶饮料：
饮用方法	茶壶烧茶、加植物制成酸茶（举行婚礼时饮用）。成年男人饮用。
酒饮料	米酒（自酿）
<b>爱尼族</b>	
主要水果	当地能够产出的水果：甘蔗、酸角、芒果、菠萝蜜、香蕉（栽培、野生）、芭蕉（栽培、野生）、杨桃、麻典（音）、酸多依果等
主要吃法：	直接吃
主要饮料	茶饮料：
饮用方法	茶壶烧茶、加植物制成酸茶（举行婚礼时饮用）。成年男人饮用。
酒饮料	米酒、谷子酒（自酿）。成年人饮用。
<b>瑶族</b>	
主要水果	本地黄瓜、桃子、蜜石榴、甘蔗、酸角、芒果、菠萝蜜、香蕉（栽培、野生）、芭蕉（栽培、野生）、酸多依果等当地能够产出的水果。
主要吃法：	直接吃
主要饮料	茶饮料：
饮用方法	泡茶、罐烧烧茶，成年男人饮用。
酒饮料	米酒、谷子酒、包谷酒、糯米酒（自酿）。成年人饮用。
<b>基诺族</b>	
主要水果	当地能够产出的水果：甘蔗、酸角、芒果、菠萝蜜、香蕉（栽培、野生）、芭蕉（栽培、野生）、酸多依果、柠檬、杨桃、槟榔等。
主要吃法：	直接吃； 嚼槟榔：用石灰、烟草等与槟榔舂制。
主要饮料	茶饮料及开水：
饮用方法	泡茶、罐烧烧茶，成年男人饮用。
酒饮料	包谷酒（自酿），成年人饮用。

## 5.6 傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族居住地水源调查结果

表 9：调查地点水源 PH 值及大肠杆菌测定表(100ml)

	布朗山乡 吉良村	布朗山乡 曼迈村	布朗山乡 戈吉良村	瑶区乡 光明村	勐腊镇 曼竜代村	基诺乡 巴飘村
水源 PH 值	6-7	7	6-7	7-8	8	8
大肠杆菌	20	<20	20	<20	40	20

## 6、调查结果分析

**6.1 主食。**云南西双版纳傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族一年四季均以大米为主食，以包谷、木薯、土豆等为补充，傣族早餐

以糯食为主，其他民族早餐都为大米饭，一日三餐进食量均衡无主次之分。傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族进餐时间，中餐和晚餐基本没有太大区别，通常早餐时间布朗、基诺族相对较早。通过调查数据反映出，这几个民族进食量有所不同，按主食进食量大小排序为：哈（爱）尼、拉祜、瑶、基诺、布朗、傣族，他们通过主食获取的能量也按此排序。傣族获取的主食能量相对较少，分析原因，一是傣族劳动量相对较小，二是其它蔬菜及肉食相对丰富，再一方面是傣族民族居住于坝区气候较热，长期形成的饮食习惯。瑶、基诺族主要副食为大豆制品，如毛豆、豆腐制品，瑶、基诺族有栽种大豆的习惯，瑶族还擅长于加工大豆制品，有自己独特的加工豆腐的工艺和技术，其它民族没有栽种大豆和吃豆腐的习惯。

**6.2 主食加工和饮食习惯。**傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族在主食加工工具上运用了现代煮饭工具——电饭堡，依然保留了罗锅、甑子传统工具，罗锅、甑子这些传统工具继续发挥着主食加工的主要功能。在煮饭方式和程序方面各民族间有着明显的不同，存在电饭堡煮饭、罗锅煮饭（水干后闷烤）、一次生蒸、二次生蒸、先煮滤去米汤用甑子蒸熟五种方式。傣族白米采用电饭堡煮饭、罗锅煮饭（水干后闷烤）方式，糯米用一次生蒸方式；布朗族、拉祜族用罗锅煮饭（水干后闷烤）方式；哈（爱）尼族、基诺族用二次生蒸方式；瑶族使用先煮滤去米汤用甑子蒸熟的方式。傣族、布朗族、拉祜族一天煮饭三次；瑶族、基诺族一天煮饭两次，中午吃冷饭；哈（爱）尼族一天煮饭一次，中午、晚上都吃冷饭。具有傣族特色的香竹竹筒烤饭，

以糯米或紫糯米为主要原料，主要在民族节日或有尊贵客人来临时制作和食用，平时很少使用这样的方法做饭。在吃饭、盛饭和携带工具方面，依然保留着小竹箩盛饭和外出携带的主流工具，在家吃饭使用碗筷，傣族、瑶族、基诺族在田间吃饭用芭蕉叶包裹及作为吃饭工具。这几个民族所使用的吃饭、盛饭和携带工具均充分地利用当地的自然资源，使用简单、携带方便、来源便捷，几乎不花一分钱，也不会造成资源的浪费、环境的污染和破坏，这一传统至今还得以保留。

傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族在家吃饭过程中具有尊老爱幼的优良传统，老人先吃，充分尊重老人的习惯。傣族、瑶族男人、女人在家不同桌吃饭的习俗至今还在延续。

6.3 蔬菜种类。傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族日常食用的蔬菜分为两大类，一类为栽培蔬菜，另一类是野生菜。栽培蔬菜均为外来引进种植，凡适合当地气候条件的蔬菜已成为各民族食用的习惯。栽培蔬菜分为夏季蔬菜和旱季蔬菜，夏季蔬菜青菜、白菜、萝卜圆白菜、南瓜、冬瓜、黄瓜、茄子、辣椒、四季豆、四棱豆、豇豆等；旱季蔬菜青菜、白菜、圆白菜、辣椒、四季豆、四棱豆、菜豌豆以及反季蔬菜等等。但野生蔬菜是作为当地老百姓的日常和季节性的主要蔬菜，也是当地特色蔬菜的主要类型。傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族食用的野生蔬菜种类，按调查傣族最多达 59 种，其他民族野生蔬菜种类也有 40 多种。傣族采用野外和引种于房前屋后自由生长采集的方式来获取，其他民族多为野外季节性采集。野芥菜、水蕨菜、野茄子、树头菜、芭蕉花、水香菜、叻叻菜（音）、竹笋（苦、



甜)、苦凉菜、希布啊吧(音)——象蹄叶、海床豆、民国菜、苕菜根(野韭菜的一种)、臭菜、野芫荽、白参、滴水芋、山药、鱼腥草(昞耳根)、香料(香柳)、荆芥等是最具当地民族特色的野生菜。傣、哈(爱)尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族所采集食用的野生菜种类多样极其相近,根、茎、叶、花、果实不同食用部位的都有,且同一种类不同的季节可采食不同部位,从植物分类上看,有苔藓、真菌、草本、藤本、灌木和乔木。这是他们的祖先在大自然的馈赠中探索、积累为子子孙孙留下的珍贵遗产。在上个世纪70年代以前当地的各民族食用的栽培蔬菜种类很少,长时间的茄子、辣椒、圆白菜使内地人到了西双版纳总感觉没有蔬菜可吃。一方面当时引入栽培的蔬菜种类少,二方面种植技术制约了在热区蔬菜的发展,三方面也是更主要的原因,是当地盛产的各种野生蔬菜足以满足当地各民族老百姓的生活需要,自然也就不需要栽培蔬菜了。

6.4 蔬菜烹调、加工方式。云南西双版纳傣、哈(爱)尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族蔬菜烹调、加工方式是最具民族特色的方面之一。傣、拉祜、布朗、瑶、基诺族对栽培、野生蔬菜都有生吃和熟吃的习惯,生吃的类型有:直接生吃、凉拌、舂碎(细)生吃、腌制四种,直接生吃的蔬菜要配以蘸水或者调料制作的酱,如:番茄酱、辣椒酱、菜酱、调制的蘸水等等。哈(爱)尼族除黄瓜、鱼腥草生吃,蔬菜腌制外,其它的蔬菜均不生吃,这是他们在吃蔬菜方面的不同之处。熟吃类型有:煮、炒、蒸、烧烤、舂制、油炸。傣、哈(爱)尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族对蔬菜烹调、加工方式主要以煮吃为主,瓜薯类、

豆类、叶茎蔬菜、菌类等都以煮食方式为主，煮吃的蔬菜都要配以蘸水。炒、蒸、烧烤（直烧、熏烤、烘烤、夹烧、包烧、埋烧）、舂制、油炸从平繁程度上看是蔬菜加工的辅助方式。而蒸、烧烤（直烧、熏烤、烘烤、夹烧、包烧、埋烧）、舂制是最具当地民族特色和地域风格。烧烤（直烧、熏烤、烘烤、夹烧、包烧、埋烧）在野外就可以解决吃饭问题，制作材料可以就地选取，不管条件如何都能保证当地民族的生活需要，而且并不是马马虎虎的解决吃饱问题。

6.5 肉食种类。傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族经常食用的肉类有家禽、家畜、鱼、水生动物类、昆虫类以及狗、蛇、竹鼠等，他们在习惯上表现出一定的差异。傣族、哈尼族对肉食没有太多忌讳，表现出肉食的多样化，布朗族不吃马肉，拉祜族不吃马肉和狗肉，瑶族和基诺族忌讳马肉、羊肉和蛇肉。羊在自然条件下在西双版纳没有分布，瑶族和基诺族不吃羊肉可以理解，对马肉和蛇肉不吃出于什么原因在调查中没有得到具体的说法。

6.6 肉食烹调、加工方式。对动物肉食傣、拉祜、布朗、瑶、基诺族在食用方面有生吃和熟吃两种方式，哈（爱）尼族不食用生肉、血。生吃的主要为家禽、家畜的血以及精肉，生血以加配料调制成白旺，生肉、鱼肉、水生动物类、昆虫类加配料制成剁生或者酱（螃蟹酱），另一方面腌制成酸肉及酸鱼等生肉食物。肉食烹调、加工方式上几个民族表现出高度的一致性，煮、炒、蒸、烧烤、熏烤、油炸、舂制样样都有，仅仅为基本原料和调配料方面的不同以及具体的烹调、加工方式的不同。而恰好就是这些具体的不同点成为了民族间饮食习惯的

差异或特色，瑶族的黄瓜煮干巴、基诺族的蔬菜煮虫蛹是其他几个民族所没有的。西双版纳傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族的肉食烧烤方式多样是最具地方特色和传统特色。所用工具、材料、原料基本为竹子、芭蕉叶、香茅草以及冬叶等，这些材料、原料在当地随处可取、数量多，具可以保持肉食的营养价值又可以增添植物的清香，是当地民族祖祖辈辈适应自然，不断选择，在野外生活养成的生活习惯和传统。在烹调方面所用的配料也来源于自然环境，增加了良好的口感，促进了食欲。按照现在的说法，可以是“绿色的食物”。他们这样的食物加工方式是内地各民族难于做到的。

6.7 水果。西双版纳地处南亚热带地区，傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族经常实用的水果来源于野生和栽培两个方面。当地盛产的热带水果种类繁多，当地民族有吃很酸水果的习惯，青芒果、青果、酸柚子、酸多依这类水果他们多采用盐、小米辣腌制或者蘸着吃。哈（爱）尼、瑶、基诺族食用水果用盐、小米辣腌制或者蘸着吃的情况很少。

6.8 饮料。西双版纳傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族食用的饮料有酒饮料和茶饮料两种。酒饮料由于他们所处的环境不同，制作酒的原料有所不同，傣族制酒原料多为大米和包谷，饮用米酒和包谷酒；布朗族、拉祜族制酒原料多为大米，饮用米酒；哈尼族制酒原料多为大米及谷子，饮用米酒和谷子酒；瑶族制酒原料为大米、谷子、包谷、糯米；基诺族制酒原料为包谷。酒饮料多为男性成年人饮用，傣族成年人饭间集体饮酒干杯时均要高呼：“道过——水！”（音）（景

洪，1声）、“道过——水水水！”（勐海，3声）“道过——水水水水水水！”（勐腊，6声），此饮酒礼节性高呼在其他民族间也有流传。

茶饮料是西双版纳傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族的主体性水饮料。傣族饮茶水用制好的茶叶直接冲泡，男女成年人都用。布朗族、拉祜族、哈尼族是将茶叶放入茶壶中加开水在火上烧开再饮用，既为烧茶，饮用者多为男性成年人，举行婚礼时还加酸性植物制成酸茶饮用。瑶族、基诺族常用泡茶和罐烧茶，饮茶者多为男性成年人。

在调查地点看到所在地点群众均饮用烧开的自来水，没有看见直接饮用自来水的情况，这可能与当地自来水源地受到人和牲畜活动影响相关。

## 7、结论

7.1 西双版纳傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族的主食以水稻大米为主，是获取能量的主要来源，主食量大小排序为：哈（爱）尼、拉祜、瑶、基诺、布朗、傣族，傣族早餐以糯米为主。主食加工方式各有不同，居住相近的哈（爱）尼、拉祜、布朗族民族间加工方式相近。副食方面瑶族食用豆制品，与其他民族显示出交大差异。由此可推断瑶族迁徙到西双版纳定居的时间不太长，吃豆制品的习惯对其他民族影响力不强。

7.2 傣族食用的野生蔬菜较其他民族多，且将其引种于自己的房前屋后可以随时采摘，其他民族所食野生蔬菜多为季节性采摘。栽培蔬菜多为后来引进，保持了各民族间的一致性。除哈尼族很少生吃蔬菜外，

其他民族间生吃蔬菜保持着一致性。

7.3 各民族间在蔬菜、肉食调配料方面存在着差别。傣族调配料方面表现出多样化，哈（爱）尼、拉祜、布朗、基诺族表现出一致性，瑶族所用的调配料与其他民族间的一致性外，还有食用酱油是与其他民族的最大不同。至于里面深层次原因需要进一步探讨。

7.4 肉食方面，家禽、家畜、鱼、水生动物类、昆虫类各民族间具有一致性，傣族没有太多禁忌，其他民族各有自己的禁忌。肉食加工方式生吃、煮、炒、蒸、烧烤、熏烤、油炸、舂制样样都有，表现出高度的一致性，只是各有少些差别，哈（爱）尼族不吃生食。调配料小米辣、葱、姜、大蒜、野芫荽、香柳等体现出了西双版纳饮食特色。所用工具、材料、原料与大自然紧紧相关。

7.5 蔬菜、肉食、水果种类，加工方式、食用方式、饮用习惯表现出坝区、山区的一定区别，傣族居住的坝区地域相对丰富。

7.6 西双版纳傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺民族间的饮食习惯相互影响，各保留着自己的部分传统和习惯。充分利用大自然给以的条件，精细加工，认真对待，形成了各自的饮食习惯和文化。展现出各民族定居于西双版纳悠久的历史。

7.7 由于长期的生活，先辈们在这土地上不断繁衍，表现出来的是他们形成的饮食文化，体现出他们在西双版纳与其不同的“独特性”，与其他州市民族饮食习惯的“差异性”。虽然是同民族，但饮食习惯却不同，形成了西双版纳独特的饮食文化特点，“素多荤少”清淡，自然，生态。与自然和谐，与当地自然山水的和谐，与动植物的和谐，

成为他们的依托。民族的和谐性，一个影响一个，饮食形成了一致性，有共性和个性，证明各民族和谐相处，相互包容。

长期以往，祖祖辈辈延续至今的饮食习惯，表现出独具风格的“保健性”。在热带雨林的气候中，盛产保健食品，他们加以利用，形成了各民族的“保健食品系列”，因此，缺少现代城市化人群中所有的疾病。在人们现在对健康不断认识的基础上，通过当地民族饮食习惯的特点，让大家对健康与保健饮食提供新的认识。

通过调查还发现，他们所处的现代社会中缺乏生态性无污染。食物和烹调的个性表现了西双版纳傣、哈（爱）尼、拉祜、布朗、瑶、基诺族崇尚自然，注重“原生态”，种植和加工全过程无污染，不使用化肥、农药，贯穿着生态的保护。

## 8、建议、收获和体会

8.1 云南西双版纳州各民族长期以来形成的饮食习惯、加工制作、烹调技术，是他们祖先留给他们的宝贵财富，这个财富已经形成了当地民族的饮食文化。他们靠这笔财富使各民族的基因得到不断延续、发展壮大，充分体现了他们与大自然和谐相处的音符。在受到外来因素强烈冲击的今天，各级政府、民间组织、群众个体应该将民族的饮食习惯做为财富好好看待，继续发扬光大，保持其原有的个性和特色；在保障食品安全、卫生的前提下，控制生产规模（在现有基础上再缩小），提高它的经济价值，增加经营者和群众的经济收入，保护现有自然资源，使旅游者得到享受的同时，经营者和当地群众得到更多的实惠。

8.2 一个民族的延续、发展与一个民族饮食习惯和文化的是息息相关的。她的存在和不断延续就说明了她在大自然中的合理性，是一个民族的祖先不断适应自然、利用自然，不断进步的必然结果。

8.3 通过近半年的研究工作，从选题、选题论证、研究方案制定、实地调查、样本采集、收集资料、资料整理和统计以及分析，到形成研究报告，让我学到了很多知识，初步了解了科学研究的工作方法。每一个环节都是细致和认真的工作，不能有半点的马虎；同时，通过调查让我了解了省各民族间是通过各种方式相互了解、相互促进、相互影响的。感受到少数民族有自己独特的勤劳，善良，朴实，热情好客的情感。他们有一种南亚热带民族丰富多彩的独特的饮食文化，通过饮食看到他们的发展变化。同时，他们也接纳着外来的饮食文化，让我看到民族历史发展的变迁，看到了人们生活安居乐业，看到各民族的和谐相处，看到了人与自然的和谐和各民族的团结与和谐，看到他们追求幸福，走向小康的信心和决心，让我更进一步了解他们的生活习俗。通过这一次对课题的研究学习，极大的丰富了我的社会知识，增强了我的社会实践能力。为了进一步让大家了解西双版纳及其少数民族的饮食生活特点，促进各民族的和谐发展，构建民族大团结，尽了我的一份社会责任与义务。通过这次实践，我充分利用学校所学知识，与社会实践相结合，获益非浅。

**致谢：**在此，我向给予我帮助的西双版纳州景洪市基诺山乡、勐海县布朗山乡、勐纳县瑶区乡、曼竜代村、西双版纳州民族宗教局、环保

局的叔叔、伯伯们表示感谢！向中国科学院昆明植物研究所陈介先生给予野菜标本鉴定表示感谢！向一直给予研究指导的老师表示感谢！

### 参考资料：

- 1、云南旅游信息港：<http://www.yunnanlyou.com>
- 2、<http://www.poptool.net/health/yingyang/>雨路小工具首页 > 速查手册 > 食物营养成分查询。稻米（AVG）、糯米（AVG）能量值计算。
- 3、云南民族出版社《西双版纳傣族自治州民族宗教志》
- 4、云南教育出版社西双版纳——勐巴拉娜西民族文化丛书《饮食文化》

### 附件 1：傣族主要野生蔬菜表

### 附件 2：布朗族主要野菜表（哈尼族、拉祜、基诺）

### 附件 3：瑶族主要野菜表

### 附件 4：西双版纳部分野生蔬菜名录

### 附件 2：布朗族主要野菜（哈尼族、拉祜、基诺也基本一致）：

野荞菜、野芹菜、蕨菜、野茄子、树头菜、光棍菜、白花、芭蕉花、喇叭花、水香菜、叻叻菜（音）、竹笋（苦、甜）、苦凉菜、鸡抓菜、香椿、希布啊吧（音）——象蹄叶、海床豆、民国菜、野姜、荃菜根（野韭菜的一种）、臭菜、薄荷、刺五加、吧朵（音）、帕昔（音）、野茴香、野芫荽、蛋葩菜（音）、奶浆菌、红菌、鸡苻、干巴菌、扫把菌、喇叭菌、木耳、白参、滴水芋、山药、鱼腥草（折耳根）、香料（香柳）

（哈尼族）盐酸木果



### 附件 3：瑶族主要野菜：

大象耳朵菜、炮仗花、猫脚印菜、苦藤菜、酸莽菜、水青菜、藤蔑心菜、鬼针草、青果（橄榄）、苦果子、嘎哩保（音）、野花椒、董棕、红薯藤、荆芥、野莽菜、野芹菜、蕨菜、野茄子、树头菜、魔芋、白花、芭蕉花、喇叭花、水香菜、叻叻菜（音）、竹笋、苦凉菜、鸡抓菜、香椿、希布啊吧（音）——象蹄叶、海床豆、民国菜、野姜、芫菜根（野韭菜的一种）、臭菜、薄荷、刺五加、吧朵（音）、帕昔（音）、野茴香、野芫荽、木耳、白参、滴水芋、山药、鱼腥草（折耳根）、香料（香柳）。

### 附件 4：西双版纳部分野生蔬菜名录

1. 丝瓜 *Luffa acutangula*(L.)Roxb.
2. 橄榄 *Canarium album* (Lour.) Rauesch.
3. 白薯藤 *Ipomoea botatas* (L.) Lam.
4. 苦（龙葵）*Solanum nigrum* L.
5. 白花尖 *Bauhinia variegata* L.nar. *candida* (Roxb.) Voigt.
6. 刺五加（白勒）*Acanthopanax Trifoliatum*(L.) Men.
7. 野姜（山姜）*Alpinia blepharocalyx* K. Schum.
8. 干笋（甜竹）*Dendrocalamus hamiltonii* Nees Et Arn. Ex Munro
9. 鬼针草 *Bidens pilosa* L.
10. 金盞（罗勒）*Oeimum basilicum* L.
11. 水青菜（蔊菜）*Rorippa indica* (L.) Hiern

12. 苦果 (水茄) *Sloanea torvum* Suartz
13. 荆芥 (野拔子) *Elsholtzia rugulosa* Hemsl.
14. 色叶 (山杜英) *Elaeagnus sylvestris* (Lour.) Poir.
15. 海床 (刀豆) *Canavalia gladiata* (Jacq.) DC.
16. 木薯 (藤) *Manihot esculenta* Crantz
17. 树头菜 *Crateva unilocularis* Buch.-Ham.
18. 大叶骨 *Davallia orientalis* C. Chr
19. 龙葵 *Solanum nigrum*
20. 树头菜 *Crateva unilocularis* Buch.-Ham.
21. 少化水芹(野芹 标本上) *Oenanthe benghalensis* (Roxb.) Kurz
22. 苦荞 (酸荞菜) *Fagopyrum tataricum* (L.) Gaert
23. 蕨菜 (鱼腥草) *Houttuynia cordata* Thunb.
24. 积雪草 (马蹄莲) *Centella asiatica* (L.) Urban
25. 野芋 (滴水玉) *Colocasia antiquorum* Schott
26. 鸭舌草 (水葫芦标本上) *Monochoria vaginalis* (Burm.f.) Presl ex Kunth
27. 五棱水蜡烛 *Dysophylla benthamiana* Hance
28. (大芫) *Eryngium fytidium* L.
29. 滇南鳞毛蕨 *Dryopteris austro-yunnanensis* Ching Ex W.M. Chu?
30. 高山榕 (象耳朵叶) *Ficus altissima* BL.
31. 厚皮榕 (鸡树叶) *Ficus callosa* Willd. ?
32. 鳞花草 *Lepidagathis incura* D. Don?
33. 硬小薊 *Cirium lineare* (Thun) Schultz-Bip. var. *rigidum* Petrak?
34. 革命菜 (民国蔬) *Crassocephalum crepidurides* (Benth.) Moore
35. 老叶巴榕 (万年青) *Croton laovigatus* Vahl?
36. 广防巴 (蛇豆) *Aristolochia fanghii* C. Y. Wu ex L. D. Chow et S. M. Huang?
37. 鸡爪 (了了菜) *Randia sinensis* (Lour.) Mem.