壮族糯食的历史考察及民俗意义
· ·2017/6 江苏社会科学
壮族是我国当前人口最多的少数民族。据2010年第六次全国人口普查的结果，壮族人口共1692
万多人[1]
。在我国，壮族90%以上居住在广西，其余分布在广东连山、云南文山及黔东南等地，其居住
区域基本连成一片。在长期的历史发展过程中，壮族及其先民与当地其他民族相互融合、相互影响，
形成了既具有自己民族特色，又有其他民族习俗在内的饮食文化习俗。
1935年，中华书局出版了《广西旅行记》（以下简称《旅行记》），作者田曙岚（1901-1978），湖南醴
陵人。1930年，他在上海民智中学任国文史地教员，因痛感当时教材中人文地理知识的失实和对明
代旅行家徐霞客的崇拜，在有关人士赞助下，辞去教职，到全国各地游历考察。1933年5月至1934年
2月，他游历了广西境内40个县，包括壮族人口十分密集的恩阳（今属田阳县）、柳州、东兰、河池、思乐
（今属宁明县）、宁明、上思、果德（今属平果县）、象县（今象州县）、明江（今属宁明县）、同正（今属扶绥
县）、凌云、上金（今属龙州县）、凤山等县，并将所见、所闻、所感记录下来，经整理后出版。《旅行记》全
书约25万字，详细记录了当时广西各地的自然、社会和人文概况，是一本全面介绍民国时期广西自然风
貌和风土人情的图书，也是一本很不错的旅游指南。该书对广西少数民族尤其是壮族的饮食习俗记载
尤为详细，这些食俗至今仍在壮族地区盛行。本文拟从该书所载资料出发，对壮族糯食文化进行考察。
壮族糯食的历史考察及民俗意义
——从田曙岚《广西旅行记》说起
许莲
内容提要民国学者田曙岚所著《广西旅行记》，对当时壮族糯食习俗记载十分详细，这些食俗至今仍
在壮族地区盛行。壮族糯食历史悠久，种类繁多，在人们日常生活、婚丧喜庆、节日仪式及人际交往中占有
重要地位。糯食在壮族地区具有独特的内涵和民俗文化意义，是壮族稻作农业文明历史记忆的再现，具有
身份、神圣、美好的象征意义和重要的现实意义，是中华民族传统美食文化的一部分，体现了民族团结和共
同繁荣。
关键词《广西旅行记》壮族糯食文化民俗意义
许莲，苏州经贸职业技术学院讲师 215009
[1]中华人民共和国年鉴社：《中国国情读本 2014版》，〔北京〕新华出版社2014年版，第16页。
254

历史学研究
江苏社会科学 2017/6· ·
一、壮族糯食种类
壮族地区是我国稻作文化的起源地之一，从古到今都生产稻米，壮族是以大米为主食的民族，“壮
族先民应是最早栽培水稻的一个民族。……至迟在汉代，壮族先民就确立了水稻的主粮地位”[1]
。壮
族种植的水稻有籼、粳、糯三类，其中，籼稻和粳稻米性不黏，而糯稻米性较黏。据《旅行记》记载，糯稻
在广西壮族地区种植较广，如上思县“谷米分粳、黏、糯三种，每年出产约二千九百三十万斤”[2]
。恩阳
县“稻谷分粳、粘、糯三种，年产约三百七十余万斤”[3]
。柳州县每年出产“糯米一百二十万斤”[4]
。中华
人民共和国成立后，随着生产力的发展和技术的提高，壮族地区糯稻种植大面积推广，产量逐年提高。
糯稻的广泛种植，孕育了壮族丰富的糯食文化基础。早在商周时代，壮族先民就会用糯米制作米
糕、糍粑、粽子、元宵、汤圆、芝麻糖、彩色糯米饭等数十种糯食[5]
。目前糯食仍然是壮族日常、节日、仪
式等场合中必不可少的食物、社交和祭祀物品。壮族糯食品种繁多，《旅行记》所载的主要有以下几
种，当前壮族的糯食种类也大致如此。
1. 五色糯米饭
五色糯米饭，俗称五色饭，又称乌饭、青精饭或花米饭，因呈黑、红、黄、紫、白五种颜色而得名，是
壮族、苗族、壮族等南方少数民族的传统风味小吃，其中壮族的五色糯米饭最为有名，影响最大。关于
五色糯米饭的来历，相传古时有五位仙女来到壮乡，壮家人用红兰草、黄饭花、枫叶、紫蕃藤的汁浸泡
糯米，做成色、香、味俱全的糯饭给仙女品尝，遂流传下来；亦有说法是为了纪念壮族歌仙刘三姐[6]
。有
人认为，一是纪念祖先，祖先有远、高、曾、祖、父；二是纪念宋代壮族首领侬智高，红色为壮族，黄色为
汉族，蓝色为瑶族，白色为苗族，黑色为彝族，代表了民族大团结；三是纪念五谷；四是壮家女智慧的结
晶[7]
。其做法是将紫蕃藤、黄花、枫叶、红蓝等浸泡出液，分别拌着糯米，然后合而蒸之，不仅色彩斑斓，
而且香味浓郁，柔软可口。如东兰县的五色糯米饭，为“黄金花、嫩枫叶等所染成”[8]
。
当前，五色糯米饭仍是壮族节日欢庆家家必备的食品，也是壮民用来招待客人的传统美食，被人
们看作五脏无恙、五谷丰登的象征。每逢民间传统节日，壮族仍喜欢做五色糯米饭吃，并送与亲友、近
邻等品尝。
2. 粽粑
粽粑即粽子，是壮族端午节、中秋节、春节等节日必不可少的食品，也是亲友之间互相赠送的礼
品。壮族人所制的粽粑花样繁多，按形状有猪仔粽、牛角粽、羊角粽、三角粽、驼背粽等，形态各异。按
照制作方法，又分为包米粽和包糕粽，包米粽是将糯米（适当掺些粳米）浸泡一夜，然后用粽叶包成各
种形状，煮熟即成；包糕粽是将浸好的糯米水磨成浆，过滤稍干，包扎后煮熟即可食。若加入红糖、猪
肉、绿豆、板栗等馅，则有甜粽、肉粽、绿豆粽、板栗粽等。壮族所制粽粑大小不一，大的可供全家人甚
至十几人吃，象征家人亲朋团圆和美；小的一个人可吃几个。如河池壮族的“年粽”，有“三升粽”或“半
斗粽”，即一只粽子需用米三升或五升，仅煮熟就需一个晚，壮族借此以助除夕守岁之兴味，年粽煮熟
后，要摆上供桌祭祀祖先，元宵节才回锅重煮，然后分割，请亲戚好友欢聚享用[8]
。壮族包粽粑是用一
元宵节元宵节元宵节元宵节元宵节元宵节元宵节元宵节元元元元宵节元元宵节粑是用一
仅粑是用一元粑是用一

壮族糯食的历史考察及民俗意义
· ·2017/6 江苏社会科学
种阔叶，长1尺5左右，宽约半尺，绿色，柔软而有韧性，所包粽子煮熟之后，留下淡绿的颜色，散发出诱
人流涎的清香。
对广西壮族地区粽粑的种类，《旅行记》有方粽、尖粽、大粽、肉粽、灰水粽、凉粽、羊角粽、长粽、角
黍等，应该是根据粽粑形状或粽粑中的馅而命名。作者在书中对灰水粽的制作过程写得很详细，如思
乐县“灰水粽系用石灰水浸糯米制成，外形特长而大，以小绳作方格裹之，颇似特别放大之蚂蝗，有长
至尺余者，与他处之成三角形者不同”[1]
。宁明县的灰水粽“颜色较深，质体较硬，气味较纯……可留至
月余不变”[2]
。
3. 糍粑
年糕因其“年高”的谐音历来为各族群众喜爱，逢年过节吃的年糕不仅是一种节日美食，而且带来
“年年高升”的希望，寄托了人们对新的一年美好愿景的祈盼。壮族的年糕称粑糍，因其呈白色饼状，
亦称“白糍”。每年过年前夕，壮族家家户户都舂糍粑，“至若节序，旧历新岁，家家以糕饼过年”[3]
。其
做法是，用黏性大的糯米蒸熟，趁热用木舂反复捶打成粘性极大的一团米糍，然后分割成小团，用手按
压成饼状，晾干即可。如思乐县“妍糕系用糯米磨粉做成，湿而软，表面敷以芝麻、花生等物”[4]
。上思
县的月糍，为“圆形之糍饼，糯米做成”[5]
。
壮族糍粑的食法很多，除少量趁热食用外，大多用于馈送亲友。冷却风干的糍粑，按各人习惯和
口味，可用火烤成“空心粑”，可油煎成“脆皮粑”，可加糖煮成“糖水粑”等等。这些吃法，既带浓厚的民
族特色，又可增添节日气氛。
4. 甜酒
糯米酒，在壮族地区又称甜酒、甜糟，酒精度数较低。其制作十分简单，将酒曲撒在蒸熟的糯米
上，放置数日便发酵而成，食用时添加适量水、红糖或鸡蛋等煮开，可连糟一起喝下。壮人习惯，客人
到家须先敬甜酒，表示欢迎。
壮族做甜酒历史悠久，《岭外代答·蛮俗》记载了宋代时壮族先民制作甜酒的情况：“溪峒及邕、钦、
琼、廉村落间，不饮清酒，以小瓮干酝为浓糟而贮留之。”[6]
明清以后，壮族家庭酿酒十分普遍，稍富之
户，几乎家家酿酒，有糯米酒、玉米酒、粟米酒等[7]
。《旅行记》对果德县的糯米生产情况写到：“黑米，产
旧城圩一带，分粘、糯二种，里外皆呈黑色，可以充粮，亦可以制酒。”[8]
贵州从江壮族的“老窖酒”，用优
质糯米做原料，在重阳节酿造，蒸熟糯米发酵成甜酒，待酒度升高至三十度左右，即去其酒糟而盛于酒
坛中，微火烧热后密封窖藏，存放时间越长越好，有的长达二、三十年以上，酒成浆液，醇香浓郁，饮极
顺口，多饮则不觉而醉，往往一昼夜之后才醒觉如常[9]
。
随着生活水平的不断提高，壮族制作糯食经验日益丰富，种类也日趋多样，如将糯米掺南瓜煮成
“南瓜饭”，将糯米掺芝麻白糖制成“芝麻饭”“芝麻糖”，将糯米粉等配料加入生猪肉中制成“酸肉”，等
等。如桂西南壮族的“酸肉”是“将分得之肉和糯米粉生贮坛中，越十余日取食，并不须烹煮。经久更
佳”[10]
，等等。云南文山壮族有吃血肠的传统习惯，在杀年猪时，将糯米放入新鲜猪血中，加盐拌匀，装
入猪小肠内，煮熟即可食用[11]
。广东连山壮族也有吃猪血肠习俗，当地壮民称为“吃猪浸”，近年来该
[1][2][3][4][5][8][10]田曙岚：《广西旅行记》，第23页，第30页，第29页，第23页，第15页，第102页，第83页。
[6〔] 宋〕周去非：《岭外代答》，〔扬州〕广陵书社影印2003年版，第348-349页。
[7]张声震：《壮族通史（上）》，〔北京〕民族出版社1997年版，第727页。
[9]贵州省民族研究学会、贵州省民族研究所：《贵州民族调查（之四）》，1986年，第389页。
[11]文山壮族苗族自治州地方志编纂委员会：《文山壮族苗族自治州志》（第1卷），〔昆明〕云南人民出版社2000年
版，第358页。
256

历史学研究
江苏社会科学 2017/6· ·
习惯仍保留[1]
。
通过不断的生产实践和经验积累，壮族形成了自己的糯米生产、加工和消费的习俗，从糯米的种
植到糯食的享用，已经不再是单纯填饱肚子以满足生理需求，而是在长期的历史发展中形成了一种独
具风格的糯食文化模式。
二、糯食在壮族生活中的地位
因耐饥易饱，香而不腻，制作简单，食用和保存方便，糯食在壮族生活中占有很高地位，深受男女
老少喜爱，因而在壮族的日常、节日、婚丧、祭祀、走亲访友、人际交往等领域广泛使用。
1. 日常生活
与大多数以大米为主食的民族相比较，壮族喜欢食用用糯米制成的食品，在壮族的日常食品结构
中，糯食所占的比例较高。
在壮族的主食结构中，糯食占有重要地位。如贵州从江县壮族认为吃糯米饭干活爬坡较经饿，
“三餐粘米不比一餐糯”，壮家人被称为“糯米崽”。他们自编的打油诗写到：“家家糯米是主粮，鱼鲜腌
肉四季藏，秋后重阳酿窖酒，热天饭菜配酸汤。”[2]
说明了该地壮族以糯食为主食。广西的壮族家庭在
早餐中经常食用糯饭，如流行于象州县的儿歌《大月亮》就唱到：“大月亮，小月亮，哥哥起来做木匠；嫂
嫂起来蒸糯饭。公一碗，婆一碗，两个小姑两半碗。”[3]
云南广南壮族的早餐，多为糯米饭及面食[4]
。
在农忙季节，农事繁忙，壮族农户无暇制作饭菜，多随身携带糯饭、粽子，因无需佐以菜肴，也不用
碗筷，不加热亦可食用，极为方便。
2. 婚丧祭祀
依照壮族的传统习惯，壮族青年男子在订婚时，要将糯食作为礼物送给女家，女家亦以糯食相
赠。如明江县，“婚礼：下定时，用槟榔、扶留、糯饭、香糕四色，并代首饰银二元。下定后，每逢年节，以
各年节所备之食物馈送之；亦有下定时用香糕四盘”[5]
。宁明县，“婚俗：下定后，男家每逢端午节，馈女
家以灰水粽及沙糖，中秋节馈以月饼，过年则馈以大粽及年糕。如是者凡四五年”[6]
。同正县新郎在迎
接新娘时，送给新娘家礼物，女家“还以糯饭”[7]
。凌云县壮族青年男女在订亲后，“应再具什锦云片香
糕每百二十事，其数有至三四百者”[8]
。
丧葬是壮族民众人生中的一件大事，壮族老人去世后，家人为其举办的葬礼十分隆重，亲友近邻
都会参加。壮族丧葬酒席多为素菜，只有出殡以后才能吃荤，这一习俗现在仍然流行。在丧葬仪式
上，糯食是重要的祭品之一。如东兰县壮族的丧俗，“凡父母死，……柩前设斋席，日换斋素三番，如豆
腐、木耳、白酒、糯饭之类”[9]
。
壮族在祭祀祖先时，糯食是必不可少的供品。如广西上思县“冬至日，民间以月糍供奉先祖”[10]
。
明江县“清明，上巳，重阳三节，皆上塚，挂楮币行墦祭礼，祭品以鸡及糯饭”[11]
。宁明县壮族“每于新
岁，家家门外设一祖翁神位，……供过年糕饼等物”[12]
。东兰县壮族，“清明节扫墓，其重要食物，为粉
精肉、鱼、虾，及黄金花、嫩枫叶等所染成之黄、黑糯米饭等。中元尚十四，包粽粑……以供祖先及神
[1]政协广东省委员会办公厅、广东省政协文化和文史资料委员会：《广东文史资料精编》下编，第4卷，民国时期文
化篇，〔北京〕中国文史出版社2008年版，第613页。
[2]贵州省民族研究学会、贵州省民族研究所：《贵州民族调查（之四）》，1986年，第388页。
[3][5][6][7][8][9][10][11][12]田曙岚：《广西旅行记》，第84页，第156页，第197页，第15页，第29页，第34页，第228
页，第29页，第33页。
[4]政协文山壮族苗族自治州委员会文史资料委员会：《文山州文史资料》（11），少数民族专辑，1998年，第105页。
257

壮族糯食的历史考察及民俗意义
· ·2017/6 江苏社会科学
鬼”[1]
。云南河口壮族有“不吃黄花饭，不算清明节”的说法。
壮族从古到今都是典型的稻作民族，农业生产离不开耕牛。壮族对耕牛十分爱护，他们认为四月
初八是牛王的生日，因而是牛的节日，这一天除了用青菜包五色糯米饭给牛吃外，还用五色糯饭敬奉
牛王。五种颜色有“五色土”的寓意，以报答天、地、牛之深恩，祭过之后方可取而食之。
3. 节日馈赠和招待客人
在壮族的传统节日中，人们往往互相馈赠对方糯食。如河池壮族在“端午节，除悬蒲、艾于门外，
家家为长粽或角黍互送以为礼”[2]
。凤山县壮族“每逢节季，常以大粽或糯饭互相馈赠”[3]
。上金县男女
青年在“三、四月间，同赴歌圩或歌会……男备饼饵，女备糯饭。”[4]
壮族是一个热情好客的民族，无论是本地人还是外地客人来家时，人们常常使用糯米食品招待。
田曙岚在旅途中曾多次受到壮族乡绅官员的糯食招待，如他到达明江县时，教育局局长植启基“出妍
糕（即年糕）及灰水粽等以飨余”[5]
。在宁明县教育局，李督学“款以当地特制之灰水粽”[6]
。
4. 出售
因糯食保存方便、不易变质，食用方便，味美耐饥，很多壮族农户和小商贩将其拿来出售。《旅行
记》就记载了作者在壮族地区多次购买糯食充饥的情况，如他在上思县，见“有卖粥及糕饼等零食者数
起，”乃“复憇而食焉”[7]
。由上思至思乐途中，“购肉粽数枚用作午餐”[8]
。道过同正县时，“略购糕饼果
腹”[9]
。抵达邕宁县后，又“购稀粥及糕饼数事止饥”[10]
。在凌云县，看到“有设摊出售油炸糕团者，乃购
与挑夫等充饥”[11]
。这说明，糯食已经成为当时壮族地区民间的重要商品，不但方便了来往行人，而且
给壮族民众增加了收入。当前，五色糯米饭、粽粑、糍粑、甜酒等糯米食品仍走俏壮族地区大小市场，
成为各民族均可享受的美食，甚至外地群众不出家门，在互联网上也可购买。
三、壮族糯食的民俗文化意义
1. 农业文明历史记忆的再现
作为一个稻作民族，耕作稻田是壮族传统社会生产生活中的主要事件，糯食在当前壮族饮食结构
和重大仪式中的呈现，是稻作文明在当代的延续。围绕着稻作的春耕秋收，糯食成为壮族农业节奏演变的见证变的见证
变的见证，这是壮族糯食历史记忆的结果⠴怂荆阷礲搴谜ᰀࡠ봌ᦑ댟㔧考剸̀比遂묃໐ 变的见证

历史学研究
江苏社会科学 2017/6· ·
与精神的双重支撑，承担了壮族人民厚重的历史回忆。
2. 多重象征意义
壮族自古以种植水稻为主要生计方式，人们对于糯米有着特殊的情感，并且将这种情感在各种场
景中呈现出来。糯食是壮族喜爱的食品，在节日、人生礼仪、祭祀、交际等活动中被频繁使用、普遍赠
送和互相交换，这就使得糯食超越了一般食物的范畴而具有多重的象征意义。
身份的象征意义是糯食在壮族各种仪式中作为礼物赠送所体现出来的一大特点。在壮族地区，
糯食被馈赠过程中的质与量具有一定的身份区分。无论是婚丧喜庆中赠送的五色糯饭，还是节日中
赠送的粽粑和糍粑，都只有亲友近邻才会享受这一权利。壮族糯食所具有的这种身份象征，在无形中
规范了人与人之间的权利和义务，并有效地将仪式中的责任分配给相对应的人。糯食在身份关系的
表达上，是根植于亲友之间、同村寨人之间的良好民间互助体系的，是壮族稻作文明发展的与流传的
结果。
糯食原本是一种普通的食物，但在壮族地区仪式中具有了神圣性，这种神圣性有多种形式。一方
面，糯食具有很强的生命象征意义，如在壮族的订婚、结婚仪式中，糯食的出现往往与生育结合在一
起，既预示着新人早生贵子，也寄托了人们对一个新家庭的美好祝愿。另一方面，糯食具有通神的灵
性。这种灵性很大程度上反映在糯米被放置的空间，在祭祀仪式中的糯食，通常先在壮族居室的堂屋
龛桌上摆放一段时间，之后才被分发或者吃掉。堂屋是壮族家庭的一个神圣空间，无论是婚丧喜庆还
是祭祀仪式，都离不开堂屋，将糯食置于这样一个重要的空间，通过糯食见证、祭祀祖先、告知神灵，以
获得庇护，糯食的神圣性由此得以凸显。
3. 重要的现实意义
糯食在壮族各种日常、节日和仪式中的互相赠送与沟通分享，在实际生活中给予人们很大的心理
慰藉和生活娱乐，使人与人之间产生一定心理共鸣，从而使其也具有极其重要的现实意义。
糯食的馈赠与分享，壮族将福运互相传递，意味着获得福运的人必须付出辛劳。在婚礼中，糯食
被频繁的交换、分发，其根本的目的是要建立彼此的团结互助关系，这种关系的产生是服务于婚礼的，
一直延续到将来孩子出生和长大成人的过程。葬礼中的糯食也有规范仪式角色的作用，其目的就是
整合家族、亲友和近邻的力量来协助孝家顺利完成死者的下葬。这种以糯食为媒介的特殊互助形式，
给主家带来了极大的便利和很大的安慰。糯食在赠送的过程中，还造成宏大而热烈的场面，这种气氛
消解了仪式的沉闷，为壮族民众的心理释放获得的空间。
糯食除了带给壮族舌尖上的享受外，还具有很强的娱乐性质。糯食的娱乐性与糯食本身的特性
联系密切。壮族的各种糯食，分割随意，无需刀筷等辅助工具，食用方便，为人们分享美食和共同娱乐
创造了条件。如壮族在丧事中通过共享糯食，借助糯食的帮助将原本严肃的仪式场面渲染得活泼起
来，让人们暂时忘掉严肃和痛苦，心理得到释放，感情得到交流。又如传统的壮族村屯之间，交通不
便，为改变相对闭塞环境中辛劳和生活的寂寞，给青年男女交往创造条件，对歌是壮族重要的精神生
活表达和情感寄托方式，人们在歌声中互相馈赠糯食，更增加生活的乐趣。
〔责任编辑：肖波〕
259