

湖南东安乌饭飘香 千年民俗焕发新生

2026年05月25日 17:52 来源：中国新闻网



“四月八，吃乌饭”，这是湖南永州东安县流传千年的民俗谚语。每逢农历四月初八，当地家家户户都会燃起灶火，用山间草木酝酿出一锅乌黑油亮的乌饭，在袅袅炊烟中寄托对平安顺遂、美好生活的殷切期盼。

这道又名“立夏饭”的传统美食，不仅承载着祖辈的生活智慧，更藏着健脾止咳、安神明目、祛湿拒蚊、乌发养颜的天然食养密码。乌饭的鲜香，始于深山草木的馈赠。

每到节令前夕，东安县的村民们便会结伴进山，寻觅乌饭叶、枫叶、见风香等多种新鲜草本植物，洗净后捣烂取汁，将糯米浸入深褐色的天然草木汁中，数小时浸润后，米粒便吸饱自然色泽与清香，变为温润的乌黑色。

烹饪时遵循古法匠心，先以生姜、五花肉、豆豉煸炒提香，倒入乌米翻炒后铺黄精蒸制，成品乌黑油亮、粒粒分明，兼具草木清新与糯米香甜，是“药食同源”的传统珍品。

时代流转，传统并未褪色，反而在创新中焕发新生。为让这门非遗技艺更好地融入现代生活，东安县在坚守古法工艺核心的基础上，大胆突破传统食用场景限制，研发出乌米粽、乌米果子饭、乌米包子、乌米饺子等一系列创新品类。

如今，乌饭不再是四月初八独有的节日限定，而是走进日常餐桌的健康美味——早餐时的乌饭团方便快捷，餐桌上的乌米饺子新奇可口，礼盒装的乌米粽成为走亲访友的佳品，让千年民俗以更贴近生活的方式延续香火。

“农历四月初八‘食乌饭’是东安珍贵的文化财富，我们有责任把这份味道传下去。”东安县大庙口乌米饭制作技艺代表性传承人李雪梅说。

据悉，多年来，以李雪梅为代表的非遗守护者们，始终坚守古法工艺，深耕草本食养文化，守护着原生态的非遗风味。他们不仅将传统技艺代代相传，更通过创新研发、电商推广等方式，让东安乌饭走出大山、香飘全国。

单词:	yànyǔ 谚 语	yùnniàng 酝 酿	yīnqiè 殷 切	qīpàn 期 盼
	jìtuō 寄 托	kuìzèng 馈 赠	xúnmì 寻 觅	jiānjù 兼 具
	zūnxún 遵 循	jiàngxīn 匠 心	tuìsè 褪 色	yánxù 延 续

讨论: 1. 您喜欢吃哪些传统食品? 有没有自己动手做过?

2. 如果你要向来日本旅游的外国朋友推荐一道家乡传统美食, 你会重点介绍它的哪一点——是健康养生的功效、背后的文化故事, 还是亲手制作的独特体验? 请为它设计一句简短的宣传语。

源新闻: <https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/05-25/10628248.shtml>

音声 URL: <http://ttn.co.jp/sound/text/files202605271779873864.mp3>