



设计:王超
插画:呱咕

2020年“文化和自然遗产日”·非遗传承 健康生活

宁波市非物质文化遗产·年糕制作技艺

虾蜡年糕万里香

文<虞燕



“龙潭泉水长千丈,虾蜡年糕万里香。”第一次听到这句话时,甚是奇怪,又是虾又是蜡的,这样的年糕会是什么味道?

仔细一问,才知道虾蜡年糕里可没有虾。虾蜡是个村名,位于浙江省宁波市北仑区往东15公里处。那里山峦苍翠,背山面海,田野万顷,被誉为隐在海之隅的“小九寨”。“虾蜡”这个名字,传说跟村子后山龙潭里的龙王有关,龙王被村民激怒了大水,冲垮了村里的房屋,却派大虾拦在一座房子前,因为那户人家没有冒犯他,房子便安然无恙。村民自此相信,有虾拦着,能保平安。虾拦虾拦,用当地话讲就是“虾蜡”。

虾蜡村的龙潭泉水清澈无污染,矿物质丰富,入口甘甜,村里人世代用它浸泡做年糕,可以说是虾蜡年糕美味与营养之源。此外,虾蜡年糕对米有严格要求,必须选用当年收的新米,颗粒饱满,色泽清白,闻之有浓浓的米香味。用泉水浸泡新米三天三夜之后,冲洗一遍,开始磨粉。虾蜡年糕最独特之处在于,用水粉制作而不是干粉,水粉做年糕相对复杂,要多几道工序,考验耐性苛求完美的背后,无疑带着制作者对食物的敬畏和感情。磨好的粉压干后在炉灶上蒸熟,经过揉捣,最后做成年糕条。

我居宁波多年,虾蜡年糕吃了不少,虾蜡村却只去过一次。村里有个年糕文化体验馆,在那里,可以窥得虾蜡村深厚的文化底蕴和古老的年

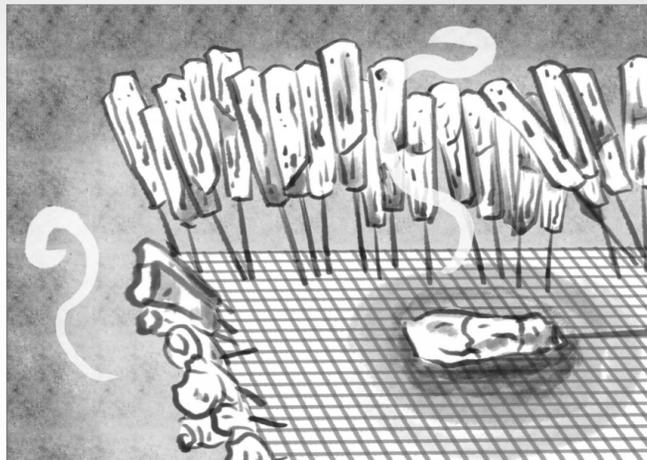
糕传统技艺。早在明清时期,当地制作手工年糕的技术就已十分普及,体验馆里的师傅们向我们展示了古朴的捣粉环节,在年糕加工过程中,这个环节尤为重要。将蒸好的米粉倒入一个石臼中,一个师傅用杵头不断揉捣,另一个师傅负责撒粉,撒粉的人两只手都要沾一点水,飞快地将米粉翻面,杵头底部也要抹点水,这样做既是为了防止沾粉,又能使米粉捣得更均匀。一锤一捣间,每一粒米都打开了自己,并相互融合,稻米的香味得到充分释放。

时间也短。由于虾蜡年糕名气在外,需求量很大,机械化生产渗入年糕制作工艺是自然而然的事。机械化并不意味着可以换料或省工序,不过是用机器代替了部分人工。依然选上好新米,用山泉水浸泡,再经过水磨、榨水、搓粉、春粉、蒸粉等工序,一样不可缺。年糕作坊里,机器轰鸣,蒸汽缭绕,一桶桶米粉被高温蒸熟仅几分钟,米香四溢。而后倒入年糕机,一番揉捣,白胖滚烫的年糕像玩滑梯,从传输管一头缓缓滑出。最后经机器切割,刻上纹理,大名鼎鼎的虾蜡年糕就制成了。

糕年年高,一年更比一年好”,讨个好彩头。现在想吃年糕,随时可以买到。虾蜡年糕更是与时俱进,结合时令,遵从健康理念,开发出多种口味。春季艾草青草长满坡,就在年糕里加入艾草,柔滑稚嫩,当地叫“青年糕”,咬一口,米香与艾草的清香在嘴里漾开,清新的春天的味道,据说还有清热祛湿的功效。秋季桂花飘香,将农家自摘的金桂晾干,混入米粉中,成品素雅如碎花棉布,一条条米白中夹杂点点金黄,吃桂花年糕,仿佛把浓郁的秋色装进了肚子里。番薯成熟时,番薯年糕应运而生,将番薯干碾成粉,混入米粉中,一起捣呀捣,制成的年糕Q弹有嚼劲。依此,淡黄的玉米年糕,嫩黄的南瓜年糕,紫褐色的高粱年糕纷纷“登台”,色彩养眼,味美健康。此外,不得不提两款颇受欢迎的咸味年糕——海苔年糕和葱香年糕,鲜中带咸,香味浓郁,有一种别样的风味。

但我吃得最多的还是原味白年糕,虾蜡年糕的水磨工艺造就了它嫩滑上口、久煮不烂的特点,蒸一蒸直接吃,软糯弹牙,米香诱人,清甜味丝丝缕缕渗出来,令人想起甘冽的龙潭泉水,越嚼越上瘾。原味年糕还可以搭配多种食材,烤年糕、海鲜年糕汤、荠菜炒年糕、酒酿年糕、年糕烧排骨、各种年糕煲……

好山好水好米,加上传统严格的制作工艺,使虾蜡年糕美名传万里。虾蜡年糕被评为非遗美食,是意料中的事。



大理州非物质文化遗产·乳扇制作技艺

“老和”乳扇的良心

文<又凡

乳扇是无须争议的云南大理特色美食,因上世纪有几十年生活困难不容易得,所以是今天尚带一点贵气的家常菜和名贵素食,家家饭馆都有,苍洱片区、洱源、巍山、鹤庆等地的集市都买得到,红白喜事八大碗宴客时,更是色香味俱佳的好菜。

在大理,很多村寨都有人家会做乳扇,一两次做得好吃不难,难的是天天做得好吃,吃过的人都发自内心地称赞就更难。然而,李沛和做到了。她的“老和”乳扇,吃过的人都交口称赞。她本人也于2015年被评为乳扇制作县级非物质文化遗产传承人。在她看来,上好的乳扇,应该软、糯、轻、拉丝,满口奶香,入口微酸,之后清甜。

关系,我把工资补贴给你,继续做。还告诉她:“你们要么不做,要做就好好地做,原汁原味地做,拿出良心来做。”就这样,1999年前后,李沛和一心一意地做起了乳扇,直到今天,她制作乳扇用的火,也经历了从老灶柴火、蜂窝煤、液化气、电磁炉、三项电磁炉的过程。

做乳扇的过程并不复杂:首先用纱布过滤鲜牛奶,清除牛毛等杂物,放在大缸里备用。其次打酸浆。普通牛奶自然存放3天即变成酸浆,而李沛和家的酸浆是老坛酸浆,已经连续存放两三代人,上百斤。有一年牛奶厂不收奶,村里的好几家都只能自己做乳扇,有一家过来要酸浆,她很大方地舀了一缸给人家,让老公说了好几天,说给人家牛奶也不能给酸浆,因为对于做乳扇的人家,酸浆太重要了。

李沛和说,乳扇的制作秘诀,一是鲜牛奶,顶好是当天挤的;二是酸浆和牛奶恰到好处;三是阳光明媚的好天气;四是整个过程清洁卫生。这四点说起来简单,却未必人人做得到,比如有味良心用不合格牛奶做乳扇的,有邋遢脏脏跌汤泼水的,有配比失当的,有天气不给力的,总之好的乳扇必定是天时地利人和,但归根结底还是人心。

初夏来到李沛和家,是一个花草葱郁的小院,典型的白族大门里,一座高耸的西式洋楼,正是这些年卖乳扇的收入所建。有厢房,顶部的玻璃房隐约可见成排的晾晒架,离天空很近,离白云更近。空气里浮动着的奶香,一只苍蝇没有,一点儿异味没有,因为这几年为了卫生,她家牛也不养了,专门做乳扇。

李沛和1970年出生于洱源县苍洱湖镇九合村,1992年嫁到晨钟村。因娘家开饭馆,她不会做田里的活计,只会做饭,玫瑰糖更是深得母亲真传。嫁到婆家后,她下不了田,便和婆婆学起了做乳扇。不过她不太想做,因为做乳扇太辛苦,而且还要看天吃饭,天一阴,乳扇就会发霉。当时,她还养着几头牛,每天去牛奶场交牛奶。有一年,牛奶厂说她的牛奶清,只评到15度(最好为17度,一般只能评到16度),意味着每天损失50多元。她觉得很委屈,因为她的牛奶不是不好,而是家里的奶牛多,喂得仔细,奶量多,却被误解为奶清。

那她自己做乳扇吧!于是,李沛和翻出婆婆过去做乳扇用的晾晒杆子,倒出老坛酸浆,风风火火地做起了乳扇。不过,因天气等种种原因,前面的几批乳扇都失败了。面对人家领到厚厚的牛奶款,自己的劳动成果却付诸东流,她眼泪哗哗。公公是学校的老师,安慰她说没

接下来,舀一勺酸浆到锅里,文火,4至5秒后,舀一盆牛奶加入酸浆中,搅一搅,几秒钟后,锅里产生絮状物,牛奶和奶酪就分离了。这个步骤的关键在于酸浆和牛奶的配比,根据李沛和的反复试验,她的满满一勺酸浆,配满满一钵盆牛奶,刚好可以制作3片乳扇。她的乳扇不像别家的会起角,因为她的酸浆要在正常数量上微减一点,出乳扇量要微低一点,但口感会更更糯,除了形状没有边角,还会更薄更轻。

牛奶起絮后,按进去一张纱布,在纱布上面打掉分离出来的酸水,装在大缸里。这大缸里的酸水加入原有的酸浆,就是长年不断的老坛酸浆。酸水打得差不多,取出奶酪,按压揉捏至均匀,分成3份,再先后拉成片,上架晾晒。如果大晴天,第二天午后即晾干,这样的乳扇最好吃;如果天不够晴,晾两三天才好,口感会打折;再阴,就会发霉亏本。

2017年春节,看到越来越多的人喜欢玫瑰酱、玫瑰饼,想到娘家有那么多的玫瑰,李沛和别出心裁地做起了玫瑰乳扇。当时老公反对,说你就原汁原味地做,不要七搞八搞的。急性子的李沛和认定了就马上去做,将玫瑰花瓣掺到牛奶里,500斤牛奶掺拌4斤左右花瓣。第一次,她的玫瑰乳扇做得酸酸的,显然是酸浆和牛奶的配比不对,全部送人吃了。经多次试验,今天她的玫瑰乳扇花香怡人、口感甜甜,大受欢迎。

“做乳扇,眼睛就是机器。”李沛和这样总结:“没有秤,手一拨就知道奶鲜不鲜;看一眼就知道配比妥不妥。最哄不了的就是眼睛,它就是最精准的机器。”

杨凌区级非物质文化遗产·谭家糕制作技艺

人间烟火抚人心

文<任丽



的味道,一层糯米一层红枣,再加一层芸豆,吃起来绵软细密,带着热腾腾的舒坦。

想起初来西安上学,随本地的同学回家做客,总能在社区听到走街串巷的小贩用陕西话吆喝“甑糕来咧!”一天的日子就在这叫卖声中开张了。如今想来,此起彼伏的市井声响和食物带来的安心,当时只道是寻常。

甑糕是陕西关中的一种特色地摊小吃,绝大多数没有店面,在西安回民街,一整天都可以买到。关中口音,甑糕的“甑”不读“zèng”,而是随古音读作“jìng”。甑是古代蒸饭用的底部有气孔的瓦器,在距今6000多年的半坡文化时期,甑就已作为炊具出现在人们的生活中。在位于西安浐河东岸的半坡遗址中,考古人员曾发掘出一大批陶器,其中就有甑。由此可以判断,先人们在那时就掌握了使用蒸汽来加工食物的技艺。

制作甑糕的材料经过几千年的演化,由最初的陶土,到青铜、竹木,再到现在的铸铁,人们对甑的使用和钟爱也相传了几千年。用甑制作出的甑糕是关中地区具有悠久历史的传统小吃,其起源由来已久。据《周礼》记载,西周时期,人们用糯米加豆沙馅蒸成糕饼,作为王族专享食品,叫作“稊饭粉糕”,秦代叫作“粉糕”,

这被看作是甑糕的雏形。到了唐代,甑糕方才演化出现在的做法,以糯米、红枣和芸豆为食材,因用“甑”蒸制而成,故称“甑糕”。陕西有很多像甑糕一样的食物,从历史的尘埃里穿越而来,直到今天依然出现在百姓的餐桌和唇齿之间。

制作甑糕的工序非常讲究。先要把糯米用清水浸泡半天,泡米的同时,把上好的红枣、芸豆洗净,沥干水分备用。装甑时,先把洗好的红枣、芸豆在底层均匀地薄薄铺上一层,然后再铺上厚厚一层糯米,接下来又是一层薄薄的红枣和芸豆、一层厚厚的糯米,如此循环,直到装满甑体,最上面一层是比较厚的红枣和芸豆。接下来,在一口大锅中加入适量凉水,把装满食材的甑放在锅内,盖上锅盖,大火加热。等到大锅中的凉水烧开后,通过排气孔给甑内定时反复加水三次,最后文火焖蒸,大约五六个小时后,就可以停火开盖了。

蒸好的甑糕,白米中有绛红的枣泥和咖色的芸豆,三者完美结合,迎来味蕾的甜蜜绽放。做甑糕要会蒸,还要会铲,会装盒,用专用铲刀将甑糕铲得枣米交融,红白相映,装入盒中,如琥珀似凝脂,诱人食欲。

电视剧《那年花开月正圆》热播时,甑糕爆红荧屏。孙俪饰演的周莹以“陕西小燕子”的形象出场,和养父

以行骗谋生。每次分到钱,她都会兴奋地买块又大又甜的甑糕。在居无定所、前途未卜的日子里,吃甑糕是周莹唯一的甜蜜时光,是黑白岁月里犒赏自己的那一点点甜。后来周莹嫁给吴聘,吴聘知道她爱吃甑糕,每次外出都要买一块最大最甜的甑糕给她。周莹说,甑糕分七层,每一层的滋味都不一样,就像他俩一样,每天的感觉都不一样。这是他们之间一段如甑糕般甜蜜的好日子。何谓甜蜜美好的日子?大抵就像沈复笔下的《浮生六记》:“焚香吟诗,就月光对酌,微醺而饭。”所求无多,不过是一间屋,一畦地,做一对快乐的炒人。

必须得说,正是《那年花开月正圆》让甑糕再次回归我的记忆。这个属于西安的特色早餐在2017年秋让西安人找到了自己的美食骄傲,找回了隐藏在岁月里的爱。

今年受疫情影响,早餐摊近日才逐渐恢复。好不容易看到卖甑糕的大爷推着三轮车出摊了,数月未见的我赶忙上前打招呼,要了一份甑糕当早点。因为老人家要收摊回家,遂把甑糕里剩余不多的甑糕多铲了给我,我不好意思地笑纳,捧着那碗甑糕,看它飘散着甜甜香气和情意,心里感叹往日寻常的人间烟火,其实于我们来说已是一种恩赐。有家回、有人爱、有饭吃,便是这世间最好的光景。



汪曾祺曾说:“四方食事,不过一碗人间烟火。”

西安人的“人间烟火”,少不了清早在街头巷尾的早点摊,来一碗香甜软糯的甑糕。上班搭乘地铁的站外,年前都会有一位大爷推着三轮车卖甑糕,大铁甑放在车子后面,用小棉被盖在甑口,我有时会买上一份甑糕当作早点。大爷铲甑糕从不带称称量,量多量少全靠手劲,甑糕分大份和小份,根据需求买。甑糕不撒白糖就自带甜香味,这甜味是食材天然

