

云南省级非物质文化遗产·平川朱苦拉咖啡制作工艺

## 百年咖啡朱苦拉

文/叉凡

清明节后，云南省宾川县平川镇朱苦拉村委会满院春阳。小院一角，上一年的咖啡果红玛瑙般惹人喜爱。

村委会的厨房里，电磁炉上白亮的不锈钢茶壶烧着开水，烧滚后，加几勺深棕色的咖啡粉，边煮边搅拌，咖啡的浓香便瞬间霸占了周围的空间，深度诱惑着味蕾。约10分钟，咖啡就煮好了，倒进另一个有滤网的茶壶，即可上桌，注入白色描着英文字母的咖啡杯里，杯中还有小勺子。桌上放置着白糖，小却非常光亮的拉乌核桃、琥珀红的老蜂蜜……这，正是平川朱苦拉咖啡制作工艺省级非遗传承人、朱苦拉村村委书记杞凤华日常招待客人的下午咖啡。

朱苦拉村坐落在金沙江支流渔泡江边。朱苦拉或者说朱苦拉咖啡，最大的特质在于民族与国际、乡村与城市、传统与现代的胶着、融合，这也正是其迷人魅力所在。品着口感丰富、滋味浓郁的咖啡，在拉乌核桃蘸老蜂蜜的香甜里，杞凤华讲起了咖啡的故事。

杞凤华是傈僳族，1957年生于朱苦拉村罗溪自然村，1993年当选村委会书记，带领村民培育、种植、制售朱苦拉咖啡，并于2010年带头注册了“渔泡江”咖啡品牌。2019年，杞凤华被评为平川朱苦拉咖啡制作工艺省级非遗传承人。

知道咖啡是个宝，对于杞凤华来说，那还是1998年的事情。当时，他到宾川县城开人代会，休息时跟着大家到咖啡馆喝咖啡，惊讶地发现，这个大家觉得非常时髦的饮品，村里多的是。次年，为了让更多人了解朱苦拉咖啡，他带着炉子、茶壶和磨好的咖啡粉，到大理古城武庙会现场煮给过往游客品尝，很多人喝了都说好。那次推广让朱苦拉咖啡第一次走出深山，走到大理古城。

杞凤华介绍，“朱苦拉”是彝语，音译有细微出入，更精准一点应是“朱可来”，即小路弯弯曲曲的意思。很久以前，今天的朱苦拉村所在地并没有人居住，两岸山里下来的李姓彝族和江边的杞姓傈僳族常到江里捞鱼，渐渐在此定居并互相通婚，于是形成一个小村子。因为进村的路弯弯曲曲，所以被人们称作“小路弯曲处”，即今天的朱苦拉村，包括朱苦拉、罗溪、七棵树一共8个自然村。

1894年，法国传教士田德能经过越南时带来两株咖啡，栽种在朱苦拉村教堂的石脚下。3年后，他用那两株咖啡树的种子，带着学生们又种了24株咖啡树。再后来，田德能离开朱苦拉村，村民李福生带领大家种下了80亩咖啡树。1981年，一场大雪下到渔泡江边，大部分咖啡树都死于雪灾，仅剩1348株，即为今天的朱苦拉古咖啡林。

据相关资料介绍，朱苦拉咖啡属

阿拉比卡小粒种咖啡中的波邦和铁皮卡品种。朱苦拉古咖啡林是中国咖啡发源地之一，具有极高的科研价值。

2012年，朱苦拉村调整产业结构，在宾川县相关部门的扶持下，种植香叶和朱苦拉咖啡。2013年下雪，种下去的咖啡绝大多数都冻死了。2014年又种下去，后来等咖啡长大了，就陆续铲除除了不太有收益的香叶，全部种上咖啡。随着专家、媒体的不断发现和传播，朱苦拉咖啡的知名度和美誉度逐步提升，村民渐渐有了收益。2019年，朱苦拉村委会的8个自然村、321户、1199人中，除了和尚田、上味口两个村，其余6个村、233户都在种植咖啡，最多的人家超过4亩。种植咖啡的农户，有卖生豆的，有卖给牛井镇冷饮店焙炒豆的，也有自己包装焙炒豆和咖啡粉直接销售的。

就朱苦拉咖啡制作工艺的传承谱系而言，田德能是第一代，他在朱苦拉村安顿下来并栽种了咖啡树后，即教村民炒、煮咖啡。村民风开亮向他学习咖啡种植、焙炒和煮制技艺，为第二代。之后，风开亮又教给儿子杞凤华，杞凤华再教会儿子杞映辉，如今杞映辉的两个女儿杞润和杞霞都会种，炒和煮朱苦拉咖啡，所以截至目前，计有5代传承。此外，杞凤华还手把手教会了20多个徒弟。今天朱苦拉村种植咖啡的人家，家家都会炒会煮，来了客人，必定是拿最地道的朱苦拉咖啡招待，闲暇时候，也会煮上一壶解乏。

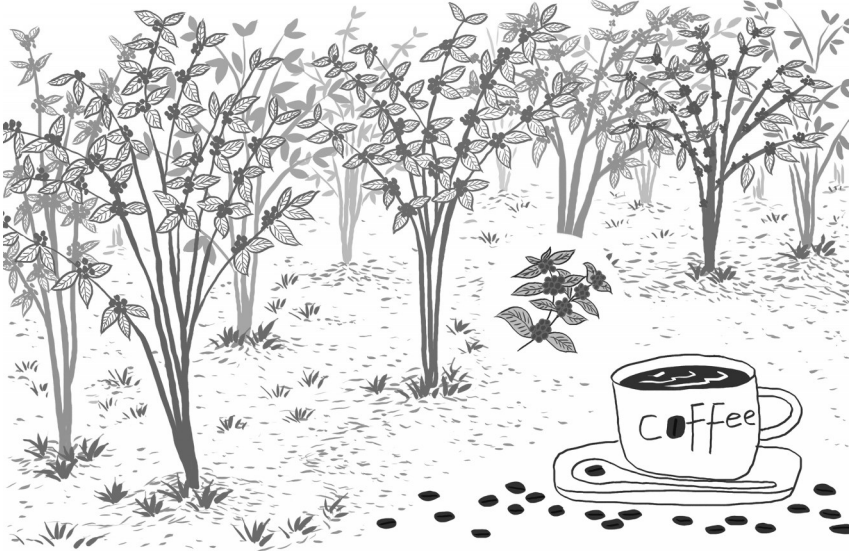
聊起朱苦拉咖啡的种植、焙炒、煮制，杞凤华如数家珍。

先是栽种。每年四五月份，将上一年熟透了的咖啡果去掉外皮，里面有两颗咖啡米，每颗咖啡米只有一面是平整的，将平整的那一面着地，叫“摆米子”，一般要摆在土下一个手指头那么长的深处。三四月后，咖啡苗就长出来了。等长到4至5片叶子时，移到营养袋中，第二年春天移栽到咖啡田里，3年以后，便会挂果。此时，每年只需施农家肥，修剪掉多余的枝干，即可年年收果。咖啡结果分大小年，一年结得广，次年就会结得稀。咖啡一年开4次花，结4次果，从8月份开始，一直可以采摘到春节后。

采好咖啡果，就到了脱皮、焙炒的环节，每个环节都非常精细。咖啡果如果直接晒干再脱外皮，里面的咖啡豆是圆的，呈绿色；如果是脱皮后再晾晒，得到的咖啡豆就没那么饱满，呈白色。前者的品质更好，但晾晒的时间比较长，相对麻烦。

去掉果皮的咖啡豆，再脱掉一层壳，即可得到咖啡生豆。这个过程，过去，用的是木柏舂，簸箕扬，手捡；今天，则是用脱壳机脱，风箱扬，便捷得多。

有了咖啡生豆后，就要用铁锅焙



炒。一大锅一般为10公斤左右，一边炒一边翻，让咖啡豆均匀受热，这样一直炒1小时左右，即可起锅。整个过程，火候是最重要的，太大会糊，就会成为“糊咖啡”，太小炒不透，又会涩，喝了拉肚子。如果是5公斤左右的一小锅，炒40分钟左右就可以了。

炒好的豆子呈板栗色，有的深一点，有的略浅一点，但整体色泽均匀。此时，将咖啡磨成粉，即可煮了喝。成品咖啡粉最好在一个月内用完，超过一个月，香味就会大大受损。

煮咖啡时，先烧一壶滚水，再舀进去几勺咖啡粉，想浓就多舀几勺，淡就少舀几勺，经常煮的村民，都知道放多少是最适合自己口感的。舀好咖啡粉，要拿勺子不停地搅拌，同时掌握火候，千万不能让迅速翻滚膨胀的咖啡沫涨出茶壶。煮约10分钟，即可倒出来饮用。倒出来的咖啡浓稠黑亮，香气扑鼻，极是诱人。

一位长年生活在加拿大的朋友盛赞说：“这个咖啡是这么多年来我喝过口感最周正的咖啡，比起北欧的很多咖啡，只能用‘周正’这个词形容。”那天，她连续喝了五六杯，赞不绝口。

另一位朋友则说：“除了咖啡的香和回甜，一点苦味和涩味都没有。”

过去，朱苦拉村人用的是柴火灶、几十年的老黑茶壶，现在，改用电磁炉和不锈钢茶壶了。过去的老瓷茶杯，也改为描着英文的时髦咖啡杯，还有精美的咖啡小勺。唯一不变的，就是朱苦拉咖啡浓郁、饱满、略带葡萄酒香气、回甘持久的迷人滋味。

是的，随着现代生活方式逐渐往深山渗透，在朱苦拉咖啡制作过程中，一些传统器具，如木柏、火炉、石磨等，也渐渐被便捷的现代生活用具，像脱壳机、电磁炉等代替，不变的，或许是这方水土养育出来的朱苦拉咖啡品质，以及明显有别于机器烘焙的铁锅焙炒，明显有别于手冲咖啡、越南滴滤式咖啡、虹吸咖啡等的

煮制方法。传统是人创造的，传承更是活态的、以人为本的、与人们的生产生活息息相关的，你无法阻止科技的进步、文明的来到，正如无法阻止一只描着英文字母的咖啡杯出现在朱苦拉村民的餐桌上。最民族的村子，拥有最国际身份的咖啡，加一只描着英文字母的咖啡杯，还有最原生态的拉乌核桃和老蜂蜜，这或许正是朱苦拉咖啡民族与国际、乡村与城市、传统与现代充分融合之后的魅力所在。

心细的人会发现，今天朱苦拉村销售的咖啡粉都特别细，有面粉那么细。嗅一下，咖啡浓香混着丝丝缕缕的糖香，以及非常明显的葡萄酒香气，狠狠调动着味蕾，让人想立马煮了喝。如果按手冲咖啡的标准，那么细的粉，实际上是要小铁筛滤掉不用的，因为会比较苦，影响口感，但朱苦拉村正是用这样的粉，用直接煮的方式，炮制出最“周正”的咖啡口感。

品着这样的咖啡，听着年逾花甲但精神矍铄、风趣幽默的老书记杞凤华讲述这个冗长的咖啡故事，当年群山深处、渔泡江边的彝族、傈僳族乡亲，与万里迢迢而来的法国传教士田德能一起栽种24株咖啡树的场面，任人想象。田德能一定不会想到，他因为个人喜好带来的咖啡树，虽历经大雪，却顽强地生根发芽，一年年开花结果，成为一个地标性品牌，走出深山，走进城市，让一拨拨“咖啡控”为之着迷，翻越重重大山，前来寻踪觅迹。

今天，市场竞争越来越激烈，市面上冒充朱苦拉咖啡的低成本咖啡为数不少，朱苦拉咖啡如何走出深山，让当地老百姓真正受益，从而更好地传承这门技艺，仍然是一个难题。“我会继续带着村民寻找市场，以‘公司+基地+农户’的方式，做强、做大朱苦拉咖啡品牌，传承好这门来之不易的咖啡种植、焙炒、煮制技艺，续写朱苦拉咖啡的故事。”杞凤华说。

擀面、印模、两蒸两烤都是繁重的体力活。尤其夏季，堆满模具、笼屉、擀面棒、大盘子的作坊里烟雾腾腾，热浪炙人，制糕者一直守在火热的灶头，汗水从其每一个毛孔涌出来，衣裤全都潮湿，直叫人担心中暑晕倒。蒸烤工序特别讲究火候，得时刻盯着，若这道工序做得不到位，材料报废不说，前几道工序付出的辛苦也白费了。

2000年后，林氏第五代传人大胆革新，硬糕作坊开始引入新设备，定制新机器，在原料、工序都不变的情况下，部分采用机械化生产，比如温度、湿度等精确度要求高的环节，由机器来控温、控湿，工人省了不少，硬糕的口感也更趋完美。包装亦与时俱进，硬壳、软壳、塑料、纸质、礼品装等纷纷登场，硬糕早已不只是渔民出海的充饥干粮或下酒之物，而被赋予了新的民俗文化意蕴，如糕糕（高高）兴兴、步步糕（高）等好彩头，很适合馈赠亲友。

2008年，倭井潭硬糕制作工艺被列入舟山市非物质文化遗产名录。2019年，倭井潭硬糕非遗文化展馆落成，集展示展演、收集收藏、现场体验于一体，为更好地保护、传承、传播非物质文化遗产提供服务。

多年来，倭井潭硬糕这款传统老字号糕点畅销江、浙、闽、沪沿海一带，岛上的人们出外求学、工作、访友等，必带上它去“卖弄”一番；来，检验下你的牙齿好不好！

吉林延边是中国唯一的朝鲜族自治州，具有源远流长的朝鲜族美食传统，其中，朝鲜族泡菜更是闻名遐迩。

每年金秋丰收之后，延边州很快被冰雪覆盖，成为一片白色海洋。在漫长的冬季，朝鲜族同胞习惯将大白菜腌制成辣白菜，并称其为“冬季半年粮”。辣白菜是朝鲜族世代相传的佐餐食品，在朝鲜族家庭，不论粗茶淡饭还是美酒佳肴，都离不开辣白菜佐餐。如今的冬季虽然不难获得新鲜蔬菜，但这种风味独特的腌制泡菜，已经成为延边人难以割舍的风味美食。

延边11月入冬，次年4月开春，这漫长的6个月里，辣白菜等传统泡菜是朝鲜族同胞抵御严寒、补充维生素和矿物质的重要食品。

制作辣白菜时，要挑拣尝起来有些甜脆的上等白菜，掰掉老帮，洗净，从根部切开10厘米，再用手掰成两半。在盐水中腌制6小时左右，流水冲洗后，将制作好的泡菜酱均匀地涂在白菜上，最后放到地窖的大缸里密封发酵，前后总共需要14天。

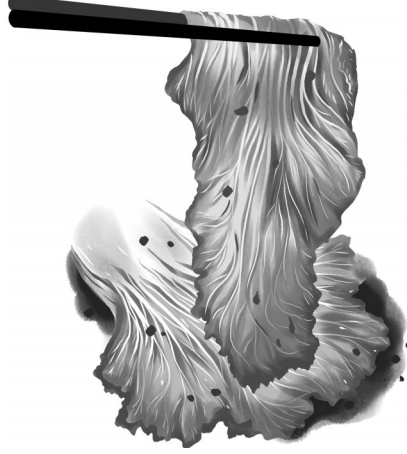
泡菜酱是朝鲜族泡菜的灵魂，无论是辣白菜，还是辣桔梗、辣萝卜，一切都从泡菜酱开始。朝鲜族制作泡菜的配料有十七八种之多，包括辣椒、苹果、白梨、鱼露、虾酱、白糖、大蒜、生姜等。配料的多少可根据口味选择，但食盐最好要用3年左右的陈盐，等盐分里的苦味自然散发掉，口感才会更好。而苹果、萝卜、白梨、番茄这些看似与泡菜毫不沾边的蔬果，都为朝鲜族泡菜的每一丝鲜美发挥着关键作用。

除了冬储泡菜，朝鲜族同胞制作季节性的酱泡菜时也是一丝不苟。酱泡菜制法如下：将萝卜和白菜切成片，放入梨、栗子、苹果、柚子、辣椒、蒜、葱、生姜等，再撒一些松子，然后用酱油和白糖调味，吃起来香甜可口，味道鲜美。此外，还有用樱菜、雪里蕻、苏子叶、野山菜、香菜等腌制的多种泡菜。很多时候，泡菜就是朝鲜族同胞餐桌上的主角。

很多朝鲜族姑娘六七岁就开始跟着母亲做泡菜，制作手艺代代相传，连绵不绝。虽然现在工厂制作的泡菜产品越来越普及，但朝鲜族主妇们依然采用纯手工的传统生产工艺。每到腌泡菜的时节，她们还会和过去一样，和邻居们一起搬出坛子，围坐着腌辣白菜、萝卜块等。一千个主妇

国家级非物质文化遗产·朝鲜族泡菜制作技艺  
朝鲜族的『妈妈味』

文/王成



就有一千种味道，但每种泡菜都带着妈妈的味道。

朝鲜族泡菜好吃的秘密在于其发酵时间。如同泡菜在时间的转化之中慢慢入味，朝鲜族文化也在与延边其他地方文化的接触、交融、创新中渐渐发酵。延边州的泡菜，会用到延边特产的苹果梨，会用到香菜，还有韩国、日本的虾酱、鲣鱼汁。古老的制作工艺、传统的民俗文化，将白菜的味道、辣酱的味道、发酵的味道、妈妈的味道杂糅在一起，经年累月，逐渐形成独具特色的饮食习俗而代代传承，成为朝鲜族同胞味蕾中的独特味道。

福建省级非物质文化遗产·兴化米粉制作工艺

## 木兰陂边嗦米粉

文/王竹青



福建省莆田市素有“海滨邹鲁”“文献名邦”之称，这里漫长优美的海岸线孕育出无数美味佳肴，而我最忘不了的，是那一口鲜香醇厚的海鲜炒粉。这种白如雪、细如丝的米粉，就是莆田非遗美食兴化米粉，迄今已有1000多年历史，那座跨越千年的木兰古陂，更赋予这道美食令人慨叹的传奇色彩。

兴化米粉色泽莹润，细至1毫米，不用像其他米粉一样事先泡水，只需将海蛎、虾仁等配料炒熟后加入米粉翻炒即可。你很难想象，宛若发丝般纤细的米粉，在翻炒中竟不会碎烂，其原材料的地道和制作工艺的精湛可见一斑。吃上一口，兴化平原的米香和海鲜的鲜香瞬间在味蕾间迸发开来，传承不息的农耕文明和滨海特色，在这道至简的传统美食中碰撞出最地道的“莆田味道”。

起源于北宋的兴化米粉，与一座守护在农田与海洋之间的北宋大型水利“扛把子”工程息息相关，那便是世界灌溉工程遗产、全国重点文物保护单位、全国五大古陂之一木兰陂。

北宋年间，在莆田开酒家的长乐女子钱四娘不忍见百姓因木兰溪涨水而颠沛流离，决定捐款筑陂。百姓感念其大义，纷纷响应。为赶在汛期到来前合拢大坝，成千上万的百姓废寝忘食地干活。兴化军知军黎珍经过苦思冥想，将大米加工制成方便易熟的米粉，劳工们用水一烫，就能快速填饱肚子，继续投入筑坝的“战斗”中去。后来，钱四娘因筑陂失散愤而投水，黎珍也不幸因公殉职，但他们留下的米粉制作工艺很快流传开来，林从世、李

宏等人则接过他们的“接力棒”，重新选址筑坝，兴化米粉依旧为大家贡献着力量。

兴化米粉和木兰陂相辅相成。木兰陂历经三代筑陂人的前赴后继，耗时19年，终于大功告成。从此，兴化平原从盐碱之地变成鱼米之乡，农、工、商飞速发展，兴化米粉也技艺日精，最终成为以上等莆田米为原料，经10道工序制作而成的粉中佳品。随着莆田贸易的繁荣，到了明代，兴化米粉就开始外销，成为海上丝绸之路备受往来客商青睐的美食。

如今，兴化米粉已成为当地百姓生活的一部分，其烹饪简单快捷，有很多种吃法。其中，豆浆炒米粉是很多莆田人的早餐首选，当地简称“豆浆炒”。其做法很简单，豆浆烧开后，放入兴化米粉翻炒均匀，加入葱油，装盘，撒上花生米即可。一口下去，豆香、米香溢满口腔。在莆田的大街小巷，随处可见豆浆炒米粉的招牌，这是游客到莆田必尝的特色美食。

听完兴化米粉的故事后，传承千年的美食、穿越古今的美景也仿佛更添滋味。时光荏苒，沧海桑田，那片饱受海水漫灌之苦的土地已成为传统与现代相得益彰的文化名城和旅游胜地。如今的木兰陂保存完好，古树成荫，白鹭展翅，鱼虾满仓。绿树掩映下的民居、石桥、船影，构成了莆田水乡特有的壮丽画卷。以古陂为界，一边属于澎湃的大海，一边连着祥和的家园。古陂的一面，溪水通过石闸汇成瀑布，排入海洋，发出雷鸣声响；另一面，水平如镜，夕阳将水面染成一片金红。每当涨潮时，这水天一色的奇景还有个诗意的名字——木兰春涨。

嗦上一口美味的米粉，再到木兰陂走一走。闭眼倾听，飒飒作响的海风与蒲草，仿佛依然在讲述着钱四娘以身殉堤的悲壮。一碗小小的兴化米粉，不仅藏着莆田人心尖上的人间烟火气，它身后那段感人肺腑的故事，更蕴含着无私奉献、勤劳拼搏、锲而不舍的莆田精神，鼓舞着一代代莆田人不忘初心，奋勇前进。

本版插画/花生