



“鱼米之乡”常德，天赐沃土，成为孕育“舌尖上的非遗”的丰厚土壤。



桃源县牛车河镇汤家溪村村民制作蒿子粑粑。丁平吉 摄

### 插茶 三生汤里的三生有幸

走进常德河街的插茶馆，只见插棒欢快地播捣，将五谷杂粮与茶叶播成细细的柔柔的一团，用根壶冲下一碗老开水，便清香升腾，热气氤氲。“来，欢迎品尝常德插茶。”店员们端着小杯插茶，送到食客手边，请他们免费品尝这一道当地的省级非遗美食。

常德人磨制插茶由来已久，据传起于东汉，曾是一剂医治疾病的妙药。如此说来，插茶已延续了近两千年。谢元是插茶习俗的非遗传承人，他家住常德桃花源，在当地待客用的一道特产，就是插茶。那时，插茶的原材料为生米、生茶叶、生姜，故又被称为三生汤。在他的记忆里，家里来客，爸妈会提前端出又大又重的插钵，将原材料放在插钵里，用山胡椒棒将它们播成细细软软的一团，再用烧得滚烫的开水冲泡。家里还时常会摆上一大桌的“压桌”。所谓“压桌”，就是搭配插茶吃的各种点心、配菜等。在他们当地还有一句民谣：“走东家，串西家，喝插茶，打哈哈，来来往往结亲家。”

谢元真正决定从事插茶这个传统手艺，十分偶然。那时，他大学毕业，回到家乡——桃花源。2019年，桃花源镇要进行一场民间插茶比赛，选首届插王。那时，他作为村里的年轻人，有一项重要的工作，就是动员乡亲们参赛。结果，他自己也被人说服参加比赛。

该如何给一桌插茶赋予文化内涵？那时，他首先想到的就是写《桃花源记》的陶渊明先生。陶渊明号五柳先生，他的人生经历了五起五落，他不愿为五斗米而折腰，想着想着，谢元的思路逐渐清晰起来，他就在“五”上做文章。金木水火土，心肝脾肺肾，白绿黑红黄，酸甜苦辣咸，五色入五味，五味入五脏，谢元的思路一下子全打开了。

在那次比赛中，他还巧妙地将桃花源的美景融了进来，用酸刀豆等食材摆出了“三日同辉”，用蒿子粑粑等食材摆出了“聚贤桥”，用酸萝卜酸黄瓜等食材摆出了

“方竹亭”，用荞麦饼、芝麻等食材摆出了“太极广场”。总决赛时，他还编创了一段水墨舞，手拿大毛笔，把桃花源的养生插茶，加上金木水火土等，用舞蹈的形式，将它们一一写出来。

创新了插茶的压桌，创新了菜品的造型，还创新了插茶展示的方式，那次比赛，他获得了“插王”称号。那场比赛成为了谢元人生的一个重要转折点，他正式拜当地老艺人为师，学习传统的插茶技艺。

他学习传统，不拘泥于传统，而是花费心思去“创新”。当别人不断将家里的坛坛菜、罐罐菜一股脑摆上桌面上，他却学会了做减法，让一桌的压桌走简约与精致的路线。简约，是减少数量，避免浪费；精致，是增加美感，赋予文化内涵。比如，陶渊明先生喜欢菊花，他用简单的食材制作出菊花样的糕点。桃花源的桃花多，他就制作出桃花瓣点心。他还创新了插茶的口感，推出新中式插茶，将桃花、玫瑰等花瓣入茶，与生米、茶叶等一起磨成浆；或在插茶里添加牛奶、水果等，满足年轻食客们的味蕾需求。

老一代的插茶习俗传承人常是在家磨制插茶，等客上门，谢元不同，他常常背着插钵、插棒，走南闯北，主动推介插茶，并积极与益阳、江西、福建等地的插茶习俗传承人联系，以插茶会友，共同谋划如何做香这一碗同源同源的生活之茶、文化之茶。

他还借助网络的力量，开抖音直播，制作短视频，将插茶推介出去。系列短视频有一个共同的主题，就是一桌乡愁。

作为新一代的插茶习俗非遗传承人，谢元说：“一碗碗插茶，曾时常让在外创业的我回忆起家乡的味道，妈妈的味道。如今，我回乡创业，想把桃花源里的一桌乡愁推向远方。插茶，又叫三生汤。遇见插茶，我三生有幸。”

他希望更多的人，遇见插茶，也能感到——三生有幸。

### 蒿子粑粑 叶片里的文化记忆

桃源县茶庵铺镇，一条小巷子里，开着好几家蒿子粑粑店。巷子里，弥漫着米的甜香，叶的清香。守店的老者无需吆喝，蒿子粑粑的香味，便是很好的吆喝。一层层揭开叶片，露出里面泛着光泽的蒿子粑粑，蒿子粑粑里面，有的还包裹着豆沙、腊肉等食材，咬上一口，软糯可口，嚼劲回弹，让人口齿留香。

别小看手中小小的蒿子粑粑，它在当地已经流传了3000多年，是一道古老而又新鲜的米食。蒿子粑粑，古时叫粑枚，为祭祀食品，曾在稻作之源——澧县城头山古城的祭祀台上出现，是古楚地上已节稻魂供品。楚人认为蒿草可以通灵驱邪，环形粑粑可以粘魂驱魄，便用蒿子粑粑作为祭品。屈原曾在《楚辞》里写过当地的这一习俗。

在桃源当地，还流传着一种说法，认为蒿子粑粑制作技艺始祖是伍子胥。相传，伍子胥用蒿子拌糯米制砖筑城。筑城的砖，如今成为了当地的一道美食。以桃源县茶庵铺镇为中心的10多个乡镇上千家农户，经营着它，年产500多万公斤。

蒿子粑粑主要材料为大米和蒿叶。手艺人将米与碾碎的干蒿叶拌匀，蒸熟，再用蒸煮过的箬竹叶，或者芭蕉叶、桐子树叶包裹绑好即可。采用的蒿叶、芭蕉叶等，来自乡野，纯天然，无污染。所选取的米，常是高山富硒大米，这样的大米光照时间短，生长期长，口感软糯、有嚼劲。用这样的原材料制作出来的蒿子粑粑，口感绵长，回味无穷。

小小的蒿子粑粑，有不同的吃法，可以

烤、蒸、炸、煮、煎等，不同的做法，唤醒食材不同的口感，或带着火烤的焦脆口感，或带着水蒸的软糯口感，或带着油炸的滑爽口感。

经过岁月的变迁，蒿子粑粑还不断演变为不同的品种，将南瓜、荞麦、红薯、蚕豆叶、小竹笋、夏枯草等与米食搭配，做成南瓜饼、艾蒿粑粑、红薯粑粑等；或者在粑粑馅上创新，增加茶香馅料、果肉馅料、花瓣馅料等，丰富传统小吃的口感。

在蒿子粑粑制作技艺非遗传承人周玲的眼里，蒿子粑粑不仅是特色小吃，更是承载深厚情感的文化遗产。每一次采用传统古法制作蒿子粑粑，她感觉是在重复祖辈们曾经的生活场景，是在穿过时光的河流与先祖们对话，对大自然沟通。她享受这一沟通交流的方式，并通过短视频和直播，将这一方式定格。蒿子生长的季节，她深入田间地头，采摘新鲜蒿叶，采用古法清洗、磨浆、发酵，到蒸制蒿子粑粑，镜头里，她无需多言，新鲜的蒿叶在说话，飘香的稻米在说话，泛着青绿光泽的蒿子粑粑在说话，说的是曾经的文化记忆，说的也是如今的生活日常。

与米有关的米食，品类繁多，口感丰富，除了米粉、插茶、蒿子粑粑，还有米糕、绿豆皮、炸辣椒、糯米糖、泡儿糖……一粒粒在世人唇边的清香米食，无不链接着湖湘大地的基因、澧阳平原的养分。满桌的米食，既是果腹的美味，也是文化的记忆。它犹如一条民间文化的脐带，将先祖与今人，通过味蕾，紧紧相系。

常德人的一天是从一碗常德米粉开始的。

湖南常德，洞庭粮仓，稻作之源，连续20年粮食种植面积与粮食产量全省双第一。一粒粒稻谷，经过加工，呈现出形态各异、滋味丰富的米食盛宴，或是软糯的汤圆，或是滑爽的米粉，或是蓬松的米糕，或是爽脆的切糕……不少米食，还成为了非物质文化遗产，滋润着食客们的味蕾，丰富着地方文化宝库。米食，是饮食文化中一颗璀璨明珠，也是中华优秀传统文化的重要组成部分。让我们走进大米的世界，感受米食大会里的多姿多味。

来，上一桌——大米盛宴！

## 舌尖上的非遗

### 常德特色米食文化走笔

徐虹雨

常德盛产的茶叶，是插茶的重要原料。

### 常德米粉 碗碟里的岁月绵长

常德人的早晨，时常从“嗦”一碗米粉开始。走进当地具有特色的米粉店，端上一碗常德米粉，特别是一碗特色独具的牛肉米粉，便把常德人的热情、火辣展示，也将长寿安康、岁月绵长的美好祝愿呈现。

作为省级非物质文化遗产，常德米粉是常德米食文化中的生力军。常德每天鲜湿米粉销量60万斤，供应着全市12000家米粉店。在全国大城小镇，共有35000多家常德米粉店。滑爽的常德米粉，成为了常德饮食文化的方名片。常德米粉的由来，带着一座城市离乡背井的伤痛。常德自古为“湘西北门户”“川黔咽喉”，历来是兵家必争之地，战火不断，加之处于沅水之滨，水患较多。为了躲避战争和水患，当地老百姓时常不得不逃难。为了在逃难途中维持生计，老百姓便模拟中原面条的做法，将大米制成扁平粉条，形似当今“米面”。“米面”，是常德米粉的雏形。

清同治十三年（1874年），云南临安（现建水县）回民马如龙进京觐见，奉调湖南提督驻守常德。马如龙与众士卒落籍常德的同时，将家乡的风味——云南过桥米线也带了过来。常德传统“米面”加入云南过桥米线的工艺，越做越精细，口感顺滑，烹饪方便，只需在滚水里烫一烫即可食用，深受人们喜爱。

现代的米粉生产，其做工更加考究，精选洞庭湖区的上等大米，经泡米、磨浆、舂浆、蒸粉、榨粉等工艺，揣成粉团，熟压成圆根或片状便成米粉，根根分明，不碎不断。圆状的称米粉，片状的称米面，两者又统称米粉。不管米粉是

圆是扁，统一的特点都是细白、嫩滑、软爽。

一碗常德米粉，尽纳湖湘百味。常德米粉的可口，不尽在粉条本身，还在于精制浇头。上品的浇头，浓香扑鼻，入口味美，会让米粉吃起来香鲜爽口，回味无穷。浇头所选择的材料均为烹饪寻常物，但经过长时间的熬制加秘制，汤汁浓郁，鲜美，这样的浇头成为一碗米粉的灵魂。

常德人将一碗碗米粉，还弄出了不同的吃法，或是一碗汤泡湿粉，或是一碗干腌粉，或是一碟凉拌粉、炒米粉等。近年来，餐饮店的师傅们根据常德人爱吃火锅的特点，发明了炖粉新吃法，火锅打底，将白润爽滑的米粉炖入火锅，搅煮片刻，捞入碗中即可大块朵颐，和着火锅底料那滚烫的、香香的、辣辣的味儿入口。

创新的非遗传承人，还将颜色各异的果蔬汁液添加进来，制作成颜色丰富的米粉。一碗碗或红或绿或紫或蓝的米粉端上桌，食客的视觉与味觉都被唤醒。

常德米粉经过百多年的发展、沉淀，已经拥有一些著名品牌，有清真第一春、回族黄宪记、回族黄珍记、津市贺记、津市牛蹄子、壹德壹等，更多的是存活在老街小巷烟火味浓的无名小店。这些无名小店，又往往是当地人将美好的晨光交付的地方。这些一大早开门营业、冒着腾腾热气、飘着香味的小小粉馆，定格、留存在一代又一代常德人的生活记忆里。

无论是本地人，还是外来客，端着一碗常德米粉，便是尝到了这座城市老少皆宜的烟火味。



插茶习俗非遗传承人谢元在桃花源景区里播插茶。刘蓉 摄  
(本版图片除署名外均由常德市委宣传部提供)