

湖南日报

06

2024年12月16日 星期一

责任编辑 刘勇 版式编辑 杨诚

文化中国行

长江之歌

美食篇





10月29日，云南省丽江市玉龙纳西族自治县石鼓镇长江第一湾。

本版照片均为湖南日报全媒体记者 易昂 摄



纳西族传统美食“江边辣”。

【编者按】

一部长江文化史，蕴藏中华民族的文明基因，承载中华民族的共同记忆，灌溉中华民族共有的精神家园。由中宣部新闻局指导，中国记协新媒体专业委员会具体协调，长江经济带和长江沿线13省（区、市）省级媒体联动的“文化中国行·长江之歌”专题报道活动10月17日在浙江日报开篇，分文物、非遗、诗歌、戏曲、美术、山水、美食七大篇章。12月16日起，湖南日报将连续推出“文化中国行·长江之歌·美食篇”，带领者领略云南、四川、湖南、安徽、江苏、浙江等省份的美食文化，敬请关注。

寻味云南，赏金沙江畔的立体美食景观

湖南日报全媒体记者 廖慧文

长江的上游河段金沙江有一段奇妙的旅程：从青藏高原奔流而下的她，南下与同发源于青藏高原的怒江、澜沧江两条大江在云南境内的高山深谷中并肩而行170公里，形成了地质演化史上的奇观——“三江并流”。这是“长江之歌”的壮丽序曲；巍峨的雪山、葱郁的森林，是她晶莹清澈的高音；幽深的峡谷、澎湃的水势，是她跌宕起伏的重音；汉族、纳西族、藏族、傈僳族、彝族

等多民族文化，则带来了斑斓的色彩。我们沿着这条金色的河流顺流而下，穿行在高山河谷之中。随着海拔降低，江面逐渐开阔，江水流速放缓，两岸植被也丰茂起来。金沙江在抵达丽江市石鼓镇与香格里拉市沙松碧村之间的宽阔河谷时，拐了个马蹄形大弯，掉头北上。这次意义非凡的拐弯，把长江留在了中国境内。从此她撞击巨石，冲过虎跳峡，

声势愈发雄壮。“万里长江第一湾”的响亮名号，由此落在了石鼓镇。初冬早晨的阳光缓缓驱散金沙江河谷的青蓝色薄雾。石鼓镇街道上，标志着“三江并流”结束的雕塑银光闪闪。街边的油锅正在升温，摊主们划开鸡豆凉粉、切好洋芋，投入锅中煎得滋滋作响。我们的寻味之旅，从这片枕山臂江、民族文化交融的小镇开始。

1 从河谷到高山，自然馈赠的丰盛“菜篮子”

正撞上石鼓镇的“街天”（即赶集日）。街头街尾的摊位已经摆得满满当当，人群熙来攘往。用来清炒的牛角豆、粉糯可口的茶豆……对于外省人来说，这里的食材可不大常见。当地人热情地向我们介绍起名称、吃法和口感。用长竹签戳起一颗做成蜜饯的果子送入口，酸甜的果香唤醒了味蕾。“这是山上采的一种特别酸的野果，我们叫它多依果。”石鼓镇文化干事和福天介绍，又招呼我们尝尝柠檬、香橡蜜饯。本地人调酸，不大用醋。大自然中带

有酸味的果子，是添加在各式菜品中增酸的最佳选择。酸香多汁的大树番茄放在炭灰坑里烧熟，和着辣椒等佐料，是“拌饭一绝”；脆爽耐煮的酸木瓜，适合用来烧鱼和炖鸡……此时，野生菌的季节已经进入尾声，但集市上仍能见到少量的新鲜松茸、绣球菌；摊主们指向附近高高的大山，说明“货源”：“是从那上头捡回来的。”又不无遗憾地补充：“你们来晚了呀，雨季的时候菌子才叫多。”一些野生菌被晾晒成菌干售卖，将继续在冬日的餐桌上为菜肴增香提鲜。

和福天介绍，石鼓镇所在的金沙江河谷海拔1864米，而山地海拔超过3500米。从温暖湿润的河谷到寒冷的山地，不同的海拔高度造就了不同的自然带。集市上，绯红的新鲜牦牛肉来自海拔3000米以上的牧场；犹带着湿润泥土的川芎、党参、天麻等药材大多采自山间坡地；一堆一堆油亮鲜丽的红色小果子，则是河谷里出产的喜温怕冷的草果。“十里不同天，万物在一山”，使得当地人的菜篮子不仅品种丰富，且具有其他地区难以见到的“跨越性”。

2 多民族同唱江边调，共打一碗“江边辣”

今年68岁的石鼓镇石鼓村纳西族村民杨嘉玉，有把好嗓子。对着滚滚的金沙江水，他放开胸怀，歌声就流淌出来，和在低吟的涛声里：“送郎送到大桥头，手把栏杆望水流。哥是长江水流去，恐怕水流不回头……”这是“江边调”，即金沙江边的民歌，是一种吸纳了汉族和纳西族音乐风格的调式。“金沙江沿线的石鼓、桥头、巨甸、塔城、维西、虎跳都唱。汉族、藏族、纳西族，用自己的语言唱。”杨嘉玉说。金沙江边，不同民族的人们唱着同一个调，也吃着同一道菜。石鼓镇大新村的天字号美食城里，店主兼主厨朱艳早早地准备材料，为我们做了一道纳西族传统菜——“江边辣”。

这是一道以猪内脏为主要原料的菜肴，来源于纳西人每年冬季杀年猪的习俗。食材普通，甚至有些粗糙，但处理手法精细——猪大肠提前卤制；整剖猪肝插入麦秆吹到胀大，再煮熟放凉切片；猪皮要经过两次油炸，金黄酥脆，带有油脂的焦香；备好两种辣椒，先在温油锅里稍过一下，待冷却后揉碎备用。她准备周全，进入炒制环节：花椒粒在热油锅里爆香，加入备好的各色香料以及辣椒、生姜等，下各色调料用水煮开，放各种食材，转入中火煮上两三个小时，这道备受期待的“硬菜”才可以上桌。朱艳做江边辣已经20年了。“婚丧嫁娶、逢年过节，我们的大席上是肯定有这道菜的。每家人都有自己的偏好和配方，做法

不完全一样。我用了金沙江边长的本地辣椒，注的水也是我们的山泉水。”揭锅盛菜，她给我们打了满满一大碗。饱满弹牙的猪肠送入嘴里，细细咀嚼，卤香沁出。吹肝如冻豆腐般疏松绵软，此时已浸泡了红油汤汁，咸鲜麻辣……几口吃完，我们被辣出了汗。“再煮久些，再多一些人，才更好吃！一顿吃不完也没有关系，回锅煮或者放在小钵子里隔水蒸，很下饭。”朱艳笑着，描绘起村宴里大伙儿吃江边辣的热闹场景。“丽江市区离石鼓镇不到60公里，但是煮不出这个味道。市区的朋友想吃，我们还得带上食材、背上水……”这是江边人眷顾的江边味。她感慨：“出门在外面，辣都不够好吃。”

3 丽江粳粑、腊排骨，马帮驼铃在食物中回响

离开石鼓镇向东，进入丽江坝子。玉龙雪山身姿伟岸，白雾轻绕。山脚下，湖泊、田园、城镇，渐次出现在眼前。金沙江和丽江的相遇，造就了丰饶的“丽江粮仓”。在漫长的历史时期，茶马古道在横断山脉和青藏高原之间起着资源调配和流通的作用。丽江不仅本地物产丰富，且因位于滇、藏、川的交会点上，自唐代起便是茶马古道重镇，商业发达。如今，溪水环绕的丽江古城内，还保留了不少因

风物特产而起的地名，如卖鸭笔桥、卖豌豆桥等。丽江窖酒、酥理玛酒、三川火腿、腊排骨、牦牛干巴、糯米血肠、黑山羊、壮鸡、程海鱼、松茸、松露……明代丽江木府（木氏土司府衙署）豪华的宴席，曾让见多识广的地理学家徐霞客眼花缭乱。做了三年丽江粳粑，李国玮觉得，今年他才算“登堂入室”。这种徐霞客在木府吃到的“酥饼油丝”，其制作技艺在2005年被列入丽江市第一批非物质文化遗产。工序复杂、分寸难以拿捏，连有厨师经验的李国玮都感到是个不小的挑战。但手艺已经传了两代了，母亲年纪渐长，他得接手过来。咬一块刚刚出锅、酥脆掉渣的粳粑，里面裹着的猪油和红糖让人“香迷糊”了。李国玮递上一杯泡得醇香的普洱茶，让我们喝一口，再吃另一口味的粳粑——里面夹了切成细丁的火腿：“这是土猪的猪腿做的，至少得陈一两年呢。”在这个十来平方米的小店里，李国玮一天要做120个粳粑，当天就能销售一空。他看一眼门外的阳光，讲起气温和空气湿度的影响。“要根据天气来掌握面团的干湿和发酵的时间，这很需要经验。”拿起一块粳粑，端详层层叠叠的酥

皮，他还是有些不满意：“比我妈开的酥还差不少。”但好在，母亲的老客人们已经认可他做的粳粑了。更难的挑战是原材料的变化：“我们用的是一种本地产的老品种麦子磨的面，但因为产量不高，没什么地方种了。”试了多种面粉，始终达不到原来的效果。这两年，李国玮沿着金沙江河谷寻访，最终在下虎跳峡的大具乡找到了这种麦子。“我们请当地人继续种这种麦子，那几亩地的出产我们都包了。”李国玮做的丽江粳粑，还附着一颗传承美食的匠心。腊排骨在土陶锅中翻滚，汤已滚成奶白色，咸香四溢。清寒的夜晚，令人心身俱暖。丽江纳西族作家杨映红是本地饮食文化的有心人，正打算从文化地理的角度重新书写丽江的“食”与“史”：“腊排骨是地标性的茶马古道马帮菜。走茶马古道要翻山越岭，非常辛苦。风干的腊排骨好带且耐放，到落脚的地方，马帮想改善伙食了，烧锅水煮腊排骨，再下点路上可得到的菜就是一顿好饭了。”在讲述中，这锅好汤，滋味越加醇厚。马帮驼铃早消失在时光深处，而古道的余韵，还在食物里，在金沙江馈赠的万家灯火里，隐秘而固执地回响。

【风味云南】——多彩大地 多样食谱

云南全省位于中低纬度区域，但整体海拔落差高达6664米，造就了典型的植被垂直地带性，从热带雨林到极地冰雪都分布在这片多姿多彩的大地上。食材来源广泛多样，加上26个民族不同的传统烹调，云南美食呈现出多样性、原生态性和融合性等特征。滇南地区的西双版纳等地属低热河谷气候，是“植物王国”，食源极其丰富。青苔、臭菜等食材别具一格。而滇西南地区昆虫类食材的采集，造就了特有的吃虫之“奇”。云南人还喜爱采摘野菜、野果、野花食用，苦果、薄荷、苦刺花、芭蕉花等都是很常见的食材。夏秋时节，雨水滋润着大地，云南又成

了名副其实的“菌子王国”，人们奔赴青山，开启寻鲜之旅。据统计，云南所有县市区均有野生食用菌分布，有207种常见野生食用菌在市场交易。云南每个少数民族都有自己的风味美食，如傣族的包烧、彝族的砣砣肉、白族的生皮、独龙族的石板粳粑、阿昌族的酸炬巴菜、布朗族的酸肉、拉祜族的刺椒榄、水族的鱼酸等，异彩纷呈。同时，烹制技法多样，既有蒸、炸、烟、卤、余、地、腌，又有更原始的烤、舂、焙等。滇菜取材自然，突出本色，注重鲜嫩，在国内自成一格，越来越受到倡导健康饮食的人们欢迎。

【软硬都吃】——河口豆腐与大炸豆腐

丽江市永胜县属金沙江干热区，粮食作物一年三熟，有“滇西北粮仓”之称。由于水质优良、工艺独到，永胜县程海镇的河口豆腐以其嫩而不散、薄而不破的滑嫩口感，绝佳风味著称。“河口三可口，辣椒豆腐白条鱼”。当地人认为，河口豆腐的最佳做法便是煮程海湖中的白鲮鱼，再搭配河口辣椒配料和蘸水，鲜美无比。顺金沙江而下200多公里，楚雄彝族自治州元谋县的江边乡也有一道豆腐佳肴——大炸豆腐。制作大炸豆腐，要选用本地颗粒饱满、色泽上乘的绿皮黄豆，加清澈的泉水，并用金沙江边盐水并熬制的苦盐浸泡后制作。加工成嫩豆腐后，还要

将豆腐切成3厘米左右的正方体方块晾干水分，入油锅炸至表面金黄，再在小米秆秆烧制的草木灰水中泡至外皮松软，最后再捞出洗净并沥干水分备用。这样的生皮豆腐便于保存，因此成为过去商队马帮随身携带的食物。豆腐油飘香，水煮熟，大炸豆腐将两者完美融合。食用时，可以根据个人喜好用清水加些许腊肉或火腿肉，煮熟后盛出，撒上葱花或调配蘸水即可食用。或与蔬菜煮汤，称“心大软”，是江边人待客宴席以及年夜饭桌上必备的传统美食。2019年，元谋大炸豆腐制作技艺入选第五批州级非物质文化遗产代表性项目名录。

【食在有趣】——江首江尾百世缘

杨映红



纳西族作家杨映红。

丽江玉龙雪山脚下一直流传着一个故事：380年前，徐霞客一路寻山访水，踏入丽江地界，很快就被纳西族土司木增知道了。崇拜中原汉文化的木增亲自赶到丽江的门户“丘塘关”迎接徐霞客，把他奉为座上宾，盛情款待。木增在自己的土司府邸木府设宴为他洗尘。徐霞客来到木府后叹为观止，他没想到在这偏远的小城镇居然还有如此华丽的府邸。后来，他在自己的游记里写下了“宫室之丽，拟于王者”的赞叹。徐霞客坐下以后，身着华丽纳西服饰的侍女行云流水般地把一盘盘甜品端上桌。木增土司向徐霞客介绍，这第一道是甜点和四喜茶，徐霞客不解地问：“只是一道为何有如此多的菜

肴？”木增解释，这是丽江纳西族最高礼节的宴请，名为第一道，实则由许多盘糖果和点心组成，比如：米糕、核桃糖、蜜饯等等。虽然都是糖果点心，却并不甜腻，让徐霞客顿时打开味蕾。第二道是用碗装的山茅野菜和原生食材制作的凉菜，鸡豆凉粉、树花、牦牛干巴，还有土法酿制的窖酒。徐霞客不解：为何先用凉菜来配酒而不是热菜？他继续品尝，却惊诧到味蕾，食欲大开。第三道才是热菜，盛放器皿是盐子，食材来源于山珍。比如：松茸炖乌鸡、柳燕布谷吕（布谷吕为纳西语，意为猪头）、百合圆子等等。徐霞客已经酒足饭饱，但美食让他停不下筷子。徐霞客出身富庶，走南闯北吃过的宴席也数不胜数，木府的美食却出乎他的意料。宴席结束，徐霞客大赞，木增请他给这一席盛宴取名。徐霞客想了想：“就叫三叠水吧，摆放从低到高，就像瀑布一样，再者上菜如行云流水，让我目不暇接。”木增拍手叫好，于是就有了如今的纳西盛宴“三叠水”。徐霞客生长在离长江入海口不远的南直隶江阴（今江苏江阴市），而正是在这次云南之行中，徐霞客大胆地质疑了《禹贡》等典籍“岷山导江”的旧说，在历史上第一次论证了金沙江是长江的真正源头。从长江尾到长江头，纳西盛宴“三叠水”，见证着这段了不起的缘分。

丽江小吃臭豆腐米线 and 炸豆腐。