

镇雄的酸香诗篇——

“鸡腰子煮海带”

通讯员 碎金文/图

很多外地人听到镇雄人天天吃“鸡腰子煮海带”，便以为镇雄很富裕，他们不知道“鸡腰子煮海带”是什么，只是单纯地按字面意思理解。其实，“鸡腰子煮海带”就是红豆酸菜汤。

“三天不吃酸，走路打拐”，这是镇雄人独有的口头禅。对于镇雄人来说，酸菜是治愈乡愁的“独门武器”，其重要性无可替代。镇雄人对酸菜的依赖程度远远超过其他蔬菜，可以说，在镇雄，“无酸不成席”。

酸菜并不是镇雄独有的，整个乌蒙山区都有。但因气候条件、水质、原材料的差异，加之独特的制作方法，镇雄酸菜形成了与众不同的风味。经过千百年的传承与食用，酸菜已成为“大雄古邦”饮食文化的标志性符号。

镇雄酸菜的食用方式多种多样，但最令人难以忘怀的当属“鸡腰子煮海带”。红豆酸菜汤有着悠久的历史，还流传着这样一个传说：三国时期，诸葛亮率军行至乌蒙山麓的镇雄一带，正值初春时节，士兵们食用的白菜开始开花，菜叶逐渐变得干涩，眼看无法食用，这让粮草主管非常头疼，于是向诸葛亮诉苦。诸葛亮右手摇着羽扇，左手捋着胡须，思忖良久后计上心来。他吩咐粮草主管让士兵们把白菜全部砍了，洗净后用开水烫一下，然后把菜装进土陶坛子里，表面用石头压住，再把坛口封严实。几天后，打开坛子，一股酸味扑鼻而来，呛得士兵们直往后退。诸葛亮撸起袖子，把手伸进坛子将菜抓出，只见菜已变成黄色，叶片上还有一层滑滑的黏液。众人面面相觑，心想，如此黏稠之物怎能食用！诸葛亮却笑着说：“抄上大锅，煮上红豆，再把菜切碎后放入锅中，其味无穷！”士兵们照做后，红豆酸菜汤的芳香传遍四野！七擒孟获后，诸葛亮大军开拔离去，但诸葛亮独创的红豆酸菜汤却在当地流传了下来！



“鸡腰子煮海带”。

从三国时期至今，已有约1800年的历史。红豆酸菜汤历经岁月的洗礼，已成为镇雄文化的独特印记，是镇雄人餐桌上的一道传统菜肴。

镇雄酸菜的独特印记，是镇雄人餐桌上的一道传统菜肴。镇雄酸菜的品种之优良，令人惊叹不已。平时吃惯了大白菜的外地人来到镇雄，尝一口酸菜，便会立刻被惊艳到。这也难怪，因为镇雄人做酸菜的原材料并非平时吃的大白菜，而是体型庞大的大青菜。这种大青菜若不经腌制加工，无论用什么方法烹制，其味之苦不言而喻。然

而，一旦腌制成酸菜，味道远比用大白菜制作的酸菜地道得多，那酸香味远远就可闻到。镇雄人对酸的热爱，是深入骨子里的，只有在细细回味时，才能领略到其中的美妙。

制作红豆酸菜汤除了需要上好的酸菜，也需要红豆。镇雄人所选用的红豆，是去皮后的四季豆，颗粒色泽深红，饱满润泽，状如鸡肾。将红豆淘洗干净后，放入砂锅中，加入足量的清水，用旺火煮制。随着水温的升高，锅中的水会逐渐变成深红色，最后变成浓稠的汤汁。此时，红豆吸饱了水分，煮断了腰，开了缝，就算是煮熟了。将发酵好的酸菜用清水冲洗干净，切成细丝，放入煮好的红豆汤汁中烧开，一锅红豆酸菜汤就做好了。

酸菜的酸香与红豆的醇厚相互交融，你中有我，我中有你，相互缠绕又各自独立，简单中蕴含丰富，是镇雄人朴实情怀的生动写照。

红豆酸菜汤搭配米饭，令人胃口大开，回味无穷。在生活物质匮乏的年代，镇雄人用从土里挖出来的洋芋伴着酸菜，当作一日三餐的主食。贫穷人家在平凡的生活里自寻乐趣，把酸菜称为“海带”，把红豆称作“鸡腰子”，于是，一道简单的红豆酸菜汤便成了“鸡腰子煮海带”。这种幽默风趣的叫法，既形象又文雅，充满了劳动人民对美好生活的向往。在镇雄，苞谷饭和红豆酸菜汤养育了一代又一代镇雄人。如今，年轻人中经常流传着这样一句话：“只要感情深，不怕去农村；只要感情在，不怕吃酸菜。”

在炎热的夏季，忙碌了一整天的农民们回到家里，舀上一碗冷饭，倒入红豆酸菜汤，再加一点糊辣子蘸水，若是再配上一些腌制的野小蒜，那简直是人间美味。对于那些远离家乡、漂泊在外的游子来说，故乡独有的红豆酸菜汤的味道一直令他们魂牵梦绕。回到故乡，家中的亲人早已准备好了丰盛的饭菜，红豆酸菜汤是必不可少的，一锅简单的红豆酸菜汤，融入了思乡的泪水和故乡的月光。

经过长期的食用与实践，善于创新的镇雄人开创了独具特色的酸菜系列菜肴，衍生出了酸菜豆花、酸菜稀饭、酸菜面耳朵、洋芋酸汤、酸汤猪脚、酸汤鸡等，其中最具有特色的就是酸汤猪脚。厨师将酸菜和煮好的红豆、猪脚一起煮，再加入豆花、酥肉、肥肠、猪血、新鲜蔬菜等配菜，一道内容丰富、油而不腻的酸汤猪脚便鲜香出炉了。猪脚主荤，猪脚汤香而油腻，吃多了不易消化；酸菜主素，不仅能解腻，还能促进消化。酸汤猪脚不仅能健脾开胃，还能滋阴壮阳、延年益寿。因此，许多外出创业的镇雄人纷纷在昆明、大理、玉溪等地开设餐馆，凭借这道特色菜吸引了大量食客。现在，酸汤猪脚在全国各地都能吃到，但主要食材——酸菜还得是镇雄腌制的才更有风味。

镇雄人遍布全国，不管是手持铁铲在料场里辛勤劳作的镇雄人，还是坐在办公楼里商谈项目的镇雄人，只要闻到红豆酸菜汤的味道，就能瞬间勾起他们对家乡无尽的思念。

荞疙瘩：把乡情拉得“悠长”

通讯员 牛文炬文/图



诱人的荞疙瘩。

收割荞麦。

在时光的长河中，有一种味道，于记忆深处袅袅升腾，似幽梦般挥之不去。于我而言，这味道便是家乡荞疙瘩独有的馥郁芬芳，在每一个游子的舌尖缓缓流淌，永不消散。

荞疙瘩的香气似一根无形的线，一头系着游子的心，一头连着遥远的家乡。无论游子漂泊到何方，这股香气都会如明亮的灯塔，让他们永远铭记自己的根，不忘那份来自家乡的温暖与爱。

我的家乡坐落在鲁甸县龙头镇的一个小村庄，那里的田野宛如大自然精心绘就的绚丽画卷。夏秋之交，是荞麦花开的时节。苦荞是一种一年生草本植物，身姿摇曳，宛如灵动的精灵，在田野间悄然绽放光彩。它株高30—90厘米，叶片呈三角形或卵状三角形，伞房状的花朵，白得纯洁，粉得娇羞。微风轻拂，荞麦花似一群身着淡粉色裙的仙子，在天地间翩翩起舞，美得令人心醉。

记忆中，每到荞麦收获的季节，家乡的田野便是一片金黄，饱满的荞麦粒在阳光下闪烁着希望的光芒。大人们忙着收割，孩子们则在一旁嬉戏玩耍，笑声回荡在丰收的田野上。荞麦收割后，经过淘洗、揉搓、慢洗和去皮等步骤，最终晾晒成粉面。荞面便是制作荞疙瘩的绝佳原料。

制作荞疙瘩是一门手艺，也是一种传承。人们熟练地取来适量的苦荞面，一边加水一边用手用力揉搓，那专注的神情仿佛在雕琢一件珍贵的艺术品。待荞面充分拌潮后，双手掌同时从逆时针方向旋转揉搓，潮湿的荞面团就在手中逐渐变成了细小的颗粒。接着，用筛子筛去较小的颗粒，继续揉、打、盘，筛剩下较大的疙瘩，直至所有的疙瘩都变成比绿豆还小的颗粒。荞疙瘩的制作，看似

简单，实际却蕴含着人们对生活的热爱和对传统的坚守。

小时候，我最喜欢看奶奶制作荞疙瘩。她那布满皱纹的双手，在荞面间飞舞，仿佛有一种神奇的魔力，不一会儿，一颗颗荞疙瘩便呈现在眼前。奶奶将荞疙瘩放入甑子中蒸熟，淡淡的清香弥漫在整个屋子。我迫不及待地拿起一颗放入嘴里，轻轻咀嚼，那充满嚼劲的独特口感，瞬间唤醒了味蕾。蒸熟的荞疙瘩，既有荞麦的清香，似林间晨露；又有一丝淡淡的苦涩，让人回味无穷。吃着荞疙瘩，奶奶的声音如潺潺溪流，教我唱起关于荞麦的歌谣：“荞麦面，白如雪，做出耙耙黑似铁”“七月荞麦八月花，九月荞麦收到家”……在这悠扬的歌谣里，我感受到了乡村生活的质朴与美好，仿佛看到了岁月在田野间缓缓流淌。荞疙瘩那种微微的苦涩感和回味中的甘甜，让我至今难以忘怀。

荞疙瘩不仅美味，还具有丰富的营养价值。它具有清热解毒、促进消化、保护心血管健康等功效，还可以辅助降低血糖和血脂，是“三高”人群的绝佳选择。在生活物质匮乏的年代，荞疙瘩成为人们餐桌上的常客，养育了一代又一代的故乡人。

随着岁月的流逝，我离开了故乡，踏上了求学和工作的征程。在城市的喧嚣中，我品尝过各种各样的美食，却再也找不到儿时荞疙瘩的味道。每当夜深人静时，故乡的荞疙瘩便会出现在我的梦中，那熟悉的清香和温暖的感觉，让我对故乡的思念愈发浓烈。

荞疙瘩，是故乡的味道，是童年的回忆，是岁月的沉淀。无论走到哪里，它的清香始终萦绕在我的心间，成为我心中最珍贵的宝藏。

端午时节，艾草的清香混着糯米的香甜，把我们引向妻子的堂弟家。这个端午，我们没有前往巧家县崇溪镇赖石山的“云端集市”，没有赶上玉屏街道中村村的长街宴，也无缘一睹白鹤滩水电站的磅礴气势。然而，在亲人间的辗转相聚里，我们感受到了别样的温暖。

抵达堂弟家时，发电机正“突突”作响。停电的院落里，蒸腾的热气从灶台上的蒸笼间溢出，裹挟着包子的麦香。老人们围坐在屋檐下，一边择菜、切肉，一边说着年轻时摸黑包粽子的旧事；孩子们早已按捺不住，吵着要去距家几公里外的“大花石”探寻密林。阳光穿透层层枝叶，洒下斑驳的光斑，孩子们踩着枯枝追逐松鼠，把松果和野蘑菇当作战利品，笑声惊起一群归巢的山雀。我们十多个兄弟姐妹在林间漫步，共同分享儿时的趣事，那些带着山野气息的故事，让记忆沾染上了松针的味道。

端午：团圆与情感的盛宴

通讯员 张顺富

暮色渐浓，几桌饭菜在院子里依次摆开。昏黄的灯光下，家人们围坐在一起畅谈。老人们抿着小酒，絮叨着家族里的陈年旧事；孩子们挤在一桌，争着炫耀在森林里的奇遇；兄弟姐妹们端着满杯饮料，聊着工作和生活中的酸甜苦辣。发电机的轰鸣声与欢笑声交织，在月光下酿成了一壶醇厚的亲情酒。

次日返程，我们带着一大包粽子和包子，匆匆赶回自己家中。推开熟悉的家门，父母正将新采的艾草挂在门楣，艾草叶尖还挂着清晨的露珠。厨房里，母亲掀开锅盖，重新热起特意留的饭菜；父亲开

心地念叨着“太阳回来了”。妻子马不停蹄地开始做“懒豆腐”等菜肴，一番忙碌后，我们围坐在餐桌前，听父母说最近两天的琐碎日常，忽然觉得，端午的团圆就像一场温暖的接力——在堂弟家感受到了血脉相连的热闹，又回到父母身边品味细水长流的牵挂。

那些错过的远方风景，或许藏着别样的精彩，但亲人之间的这份情意，才是最珍贵的礼物。发电机的轰鸣声、林间的欢笑声、父母的唠叨声，拼凑出流动的团圆时光，让这个节日的每一寸光阴，都浸润着割舍不断的亲情。

红山乡灰豆腐：舌尖上的美味

通讯员 单楠 姜连聪文/图



灰豆腐做成的菜肴。

次日凌晨两三点。”

第二天一早，姚永翠就带着前一晚制作的灰豆腐赶往集市售卖。她家的灰豆腐品质出众，摊位前顾客络绎不绝，生意格外红火。“过年的时候，灰豆腐的销量特别好，这条街每天能卖出上千斤，卖灰豆腐的摊位有10多个，我家一天就能卖出100斤左右。”姚永翠笑着说。

灰豆腐这道传统美食已在红山乡传承已久，是红山人过年的必备佳肴。它不仅是一道菜肴，更是家乡独有的味道，深深扎根在每一个红山人的记忆深处，总会勾起无尽的乡愁。

“灰豆腐是我们红山人餐桌上的一道

美食，逢年过节我们都会买来吃。”红山社区的居民蒲运权说。

从红山乡嫁到小河镇的熊永会，每到春节前夕都会回到红山乡买灰豆腐。“这里的灰豆腐品质好，今年我要多买点，带回家去分给亲戚们尝尝。”熊永会笑着说。

红山乡的灰豆腐，不仅温暖了人们的胃，更拉近了游子与家乡的距离，成为连接乡情的纽带。它凭借独特的风味和深厚的文化内涵，让每一个品尝过它的人都能感受到红山人的热情。灰豆腐这道传统美食，正随着时代的发展，走向更广阔的市场，成为红山乡一张独具魅力的美食名片。