

寻味鲁甸：舌尖上的乡愁与人间烟火

通讯员 牛文炬 文/图

一方水土，酝酿一方风味；一缕乡愁，凝结千年文脉。在鲁甸县的山川褶皱间，在炊烟升腾的巷陌深处，总有一种味道能唤醒沉睡的记忆，总有一道佳肴承载着集体的情感共鸣。从石磨悠悠转动的懒豆腐，到麻香沁心的青花椒；从酸香浓郁的红豆汤，到软糯香甜的糯米粑粑……这些看似寻常的滋味，实则是鲁甸人用岁月酿造的“文化密码”，是游子心中永不褪色的乡愁。

走进青葱的花椒林，聆听灶台前的家长里短，触摸陶罐中发酵的时光，品味粗瓷碗里盛放的悲欢离合……在这里，美食不仅是味觉的享受，也是一扇解读鲁甸饮食文化的窗口——它记录着农耕文明的智慧，彰显着劳动人民的生活美学，串联起游子与故土的血脉联结。

懒豆腐
人间烟火里的诗意乡愁



制作懒豆腐。

人间烟火气，最抚凡人心。在我心中，那碗热气腾腾的懒豆腐，便是对这人间烟火气的最佳诠释。

当精致的美食如繁星般摆上现代餐桌，懒豆腐却似山野间的一朵野菊，朴实而安静。它恰似春风拂面，轻柔地抚慰心灵。懒豆腐中的“懒”字，仿佛为其贴上了朴实的标签，意为“懒人做的豆腐”，这简单的称谓，却承载着一段鲜活的过往。

相传很久以前，有位慵懶却充满巧思的妇人将黄豆磨碎后，未滤豆渣，直接把切碎的青菜与作料加入其中。这锅热气腾腾的美食，不仅成就了一道佳肴，还谱写了一段美食传奇。这种独特的做法让“懒豆腐”之名很快在民间流传开来。

如今，懒豆腐不仅是一道美食，还是文化传承的载体。它如同岁月长河中的一叶扁舟，满载着游子的乡愁。一碗热气腾腾的懒豆腐，是家的温暖港湾，是亲人关爱的温柔怀抱。每当品尝时，那些被时光尘封的过往便如潮水般涌上心头。每一口都是情感的纽带，让浓浓的亲情与乡愁如潺潺溪流般滋润着每一个思乡的心灵。

在鲁甸，懒豆腐这道看似“慵懶”的佳肴，实则蕴含着劳动人民生活的巧思与智慧。将剥好的黄豆米放入石磨中简单研磨，不过滤豆渣，加入鲜嫩的时蔬，一同下锅熬煮。这一烹饪过程，宛如与自然食材进行一场静谧的对话，无需烦琐的程序，便能在袅袅炊烟中收获满满一碗生活的本真滋味。

人们静静地坐在石磨旁，缓缓推动磨盘，动作优雅而娴熟。石磨发出悠长的吱呀声，好似时光在浅吟低唱。白中透绿的浆汁如灵动的溪流般缓缓流出，仿佛诉说着劳动与生活的默契。刚把懒豆腐放入锅中，那股清香便如灵动的精灵飘出窗外，飘进村庄的每一个角落，轻轻唤醒人们的味觉记忆，让人一闻便心生欢喜。

一勺懒豆腐入口，黄豆与蔬菜交融的独特风味在舌尖绽放。黄豆的醇厚与蔬菜的清香相得益彰，口感爽滑又不失质朴。这份纯粹的美味从舌尖蔓延至全身，

令人沉醉其中。它没有作料的堆砌，保留着最本真的味道，仿佛是大自然亲手调制的琼浆，带来从口到心的满足。如今，我们生活在快节奏时代，不得不在城市的喧嚣中奔波，虽尝遍了许多美味，却总觉得心中缺了点什么。而懒豆腐那质朴的滋味、充满生活气息的制作过程，以及承载的情感与记忆，恰似一泓清泉在心田缓缓流淌，让我们在忙碌中寻得一丝宁静，在喧嚣中重拾最初的温暖。

青花椒
麻香里藏着的光阴絮语

时下，龙头山漫山遍野的青花椒在阳光下闪烁着翠绿的光芒，空气中弥漫着清冽而馥郁的麻香。在龙头山镇光明村的花椒基地里，椒农们忙碌地穿梭于花椒林中，构成了一幅美丽的田园丰收画卷。

鲁甸县拥有“一山有四季、十里不同天”的立体气候，光热充足，昼夜温差大，且种植区方圆百里无污染源，为青花椒的生长提供了得天独厚的自然条件。初春时节，和煦的春风唤醒沉睡的花椒树，新冒的嫩芽在春雨的滋润下茁壮成长。椒农们在花椒林里忙着除草、施肥，眼中满是对丰收的期待。此时的花椒林犹如一片绿色的海洋，每棵花椒树都蓄势待发，等待绽放光彩。

春末，青花椒树开花了。淡黄色的小花朴素雅致，静静绽放，吸引了蜜蜂和蝴蝶纷纷前来采蜜。此时的鲁甸县处处弥漫着花香，青花椒的果实也在悄然生长。随着时间的推移，果实日渐饱满丰盈。

花椒采收时节，花椒林一派繁忙景象。青幽幽的果实挂满枝头，椒农们手持剪刀，背着背篓，在花椒林中灵活穿梭，小心翼翼地采收成熟的青花椒，脸上洋溢着丰收的喜悦。采收的青花椒经日光自然晾晒后，色泽越发青翠，麻香纯正悠长。

鲁甸青花椒经过长期选育形成了优良品种，其颗粒硕大、油胞饱满，麻香浓郁、麻味持久，富含维生素C、多种不饱和脂肪酸及铁、锌、硒等微量元素。这些成分与麻味素协同作用，形成了丰富的味觉层次。鲁甸青花椒先凉后麻，层次分明、久麻不燥的特性，使其成为川滇渝黔地区麻辣菜系的灵魂伴侣。在现代复合味型烹饪中，鲁甸青花椒的“麻味穿透力”能使其在众多调料中脱颖而出。无论是与辣椒搭配烹制麻辣鲜香的美食，还是与其他食材融合，都能制作出许多令人垂涎欲滴的佳肴。如今，这种具有独特风味的香料，正通过现代物流网络从大山的峡谷地带走向全国各地的餐桌。

青花椒带着山野的清冽、生活的温度与生命的坚韧，在舌尖上绽放，在记忆中沉淀，在时光里流转，始终保持着那份持久而热烈的麻香。就连枝干上的尖刺，也被智慧的劳动人民赋予了特殊价值——



村民采收青花椒。

制成具有麻醉功效的良药，缓解田间地头劳作的伤痛。这种多刺的植物，正以独特的方式融入人间烟火，成为人们生活中的重要组成部分。

随着鲁甸县青花椒种植面积不断扩大，其森林覆盖率提高了5%，花椒树成为了当地的生态保护树。它们深深扎根于土壤，防风固沙，保持水土，让鲁甸的山更绿、水更清、天更蓝。

酸菜红豆汤
舌尖酸香晕染岁月长卷

“酸溜溜，滑溜溜，酸菜里面加豆豆。红铜锅，洋瓷碗，汤汤水水干两碗。”这首民谣生动地描绘了鲁甸人对酸菜红豆汤的热爱。无论是餐馆酒店，还是农家小院，人们都格外喜爱这道美食。它以独特的味觉记忆，承载着无数人对家乡的深深眷恋，在人们的日常饮食中散发着独特而迷人的光芒，常常让每一位游子的心灵荡起层层涟漪。

酸菜红豆汤，恰似一首在舌尖上奏响的动人乐章。瞧，粗瓷碗中，红润的汤色轻柔地包裹着金黄的酸菜，那酸爽的滋味如灵动的音符在味蕾上跳跃，红豆醇厚的口感仿佛为乐章增添了厚重的底蕴。二者相互交融，演绎出别具一格的“酸香美学”，成为人们心中难以忘怀的味觉符号。

制作酸菜十分讲究。把新鲜青菜洗净后，放在沸水中“打个滚”，时机把握尤为关键：捞早了，青菜会返青；捞晚了，青菜会软塌无力。唯有恰到好处的余烫，才能保留青菜的爽脆质地。紧接着，将余烫好的青菜整齐地码放在陶罐中，浇上酸水和滚烫的菜汤，密封发酵。次日揭开坛盖，金黄透亮的酸菜裹着独特的黏液，散发出浓郁的酸香。

这样制作出来的酸菜清爽适口，哪怕单吃也能令人胃口大开。红豆是酸菜红豆汤的精髓所在，鲁甸县龙树、水磨、新街等乡（镇）种出来的红豆色泽鲜明、颗粒饱满，煮熟后又面又香。当红豆的醇厚与酸菜的脆爽相遇，激发出独特的鲜香韵味，每一口都令人回味无穷。

酸菜红豆汤是鲁甸人用寻常食材熬煮出一道美食，诠释着他们的饮食智慧。青菜与红豆，是这片土地慷慨的馈赠。只需耐心等待酸菜发酵、红豆煮烂，便能以酸爽唤醒味蕾，用醇厚抚慰身心。这道简而不凡的汤品，正是在物资匮乏的年代里，人们对美好生活最诗意的创造。

那恰到好处的酸爽如山间清风带着丝丝凉意，让人意犹未尽、回味无穷，恰似一首缠绵情诗在心底悄然吟唱。

酸菜红豆汤堪称神奇的“味觉解药”。它让远嫁他乡的姑娘在异乡的月光下，心中涌起对家乡的思念，让漂泊在外的游子孤独长夜里魂牵梦萦，耳畔回响故土熟悉的呼唤。



酸菜红豆汤。

酸菜红豆汤还是鲁甸每家每户餐桌上的“定海神针”。晨起煮上一锅，搭配苞谷饭，便成了农人烈日劳作的能量之源。冬日里，一家人围炉而坐，素汤蘸着糊辣椒蘸水，可以驱散寒冷；荤汤配着腊肉，更能抵御严寒。那份暖意从舌尖蔓延至心间，温暖了整个冬日。

有人说，酸菜红豆汤难登大雅之堂。然而，餐馆若少了它坐镇，就像一座失了灵魂的空城。鲁甸县城里的许多饭店，因这碗汤生意出奇的好，食客们大多会点这道菜。那独特的酸香如同神奇的钥匙，既能消解油腻，又能涤荡疲惫，让心灵重归宁静。

当粗瓷碗碰撞出清脆的声响，当酸香飘出窗棂，当酸菜的酸与红豆的沙在舌尖相遇，你会突然明白：真正的美味，从不在乎价格的高低，只在于心灵是否得到慰藉。原来，有些滋味早已超越食物本身，成为我们与土地、与血脉最深沉的联结。

这碗汤，盛的哪里是酸菜与红豆？分明是鲁甸县的秀丽山水，是岁月沉淀的故事长卷，是游子心中永不褪色的乡愁印记，在岁月长河中散发着永恒的芬芳。

糯米粑粑
时光里的甜蜜诗笺

晨曦熹微，走进薄雾笼罩的桃源坝子，白墙青瓦的农家小院里，柴火灶已袅袅升起炊烟。系着围裙的李婶已将铁锅烧得滚烫，手指翻飞间，一个个圆圆的糯米粑粑渐次成型，成为新一天生活的美好开端。

听当地老人说，糯米粑粑的制作在桃源回族乡极为盛行，是年关前后或农闲时节款待亲朋好友的佳品。其质地绵软柔糯，口感香甜，恰似采集自林间的山花蜜露，每一口都蕴含着生活的甜蜜与美好。

只见李婶伸手抓过一团比鸡蛋稍大的面团，于掌心间灵巧翻飞，转瞬便转成外圆中空的窝状。取馅置于中间，将开口

处捏拢，去掉封口的面结，紧接着左右手掌交替把包好馅的面团压扁、拍圆，使其成为直径10—15厘米、厚度2厘米的粑粑。其间要不时用干面搓手，以防手掌粘破面团。这样做出来的糯米粑粑形如满月、皮薄馅匀，无破损、不漏馅，宛如一件精美的艺术品。高手做出来的糯米粑粑，烙熟后表面像一块金黄的纱巾，轻轻一提便簌簌颤动，仿佛是时光在轻轻叹息。

不一会儿，面团在铁锅中渐次舒展，李婶反复翻烙糯米粑粑直至表面金黄。起锅后装入铺了青松针叶的簸箕中，松针的清香和糯米的香甜完美融合，轻轻咬上一口，顿时令人回味无穷。

谈及如何制作糯米面，李婶兴致勃勃地向我们娓娓道来：“制作糯米面，宛如与时光的一次对话。首先要挑选颗粒饱满的优质糯米，仔细淘洗后，让它们在水中沉睡24个小时。待糯米吸足水分，便将其捞出放在竹筛里，紧接着用湿滤帕覆盖，防止其表层失水干燥。待水分控至恰到好处，便用石碓将其舂成米面，再用罗筛去除粗粒，让米面更加细腻。最后将舂好的米面置于大簸箕内晾干，存储备用。为丰富口感，可添加少量蜂蜜、花生粉、核桃粉、橘皮粉等。这些配料如同调皮的精灵在馅料中嬉戏，让每一口都充满惊喜。”



糯米粑粑。

吃糯米粑粑颇为讲究，它仿佛一位高雅的舞者，有着独特的韵律。正确的吃法是从中间掐起一小块，蘸着糯米粑粑里滚烫的糖水吃，若不慎让糖水流到手上，会被烫得手足无措。切忌把糯米粑粑直接送入口中咬食，否则既会烫伤嘴唇，也会把糖水弄得满身都是，有失风雅。过去有的人家挑选女婿就用吃糯米粑粑来考验对方，想不到这小小的糯米粑粑竟承载着生活的智慧与风雅。

夕阳西下，炊烟在桃源的屋顶画出袅袅弧线，恰似一条柔软的丝带，缠绕着村庄的梦；木杵撞击石臼的闷响，从村西传到村东，沉稳而有力。这里的时光仿佛走得格外慢，慢到足以让每一粒糯米都吸饱阳光雨露，慢到能把岁月的甜细细春进每一个糯米粑粑里，成为人们心中永恒的诗篇。

糯米粑粑不仅是一种美食，还是鲁甸桃源传统文化和习俗的承载者。它如同一座桥梁，在当地社交和节日场合中发挥着重要作用。它是岁月的诗篇，是民族的记忆，在时光的长河里散发着永恒的魅力。

舌尖上的乡愁与文化交响

杜恩亮

牛文炬《寻味鲁甸：舌尖上的乡愁与人间烟火》一文以细腻的笔触，带领读者踏上了一场鲁甸美食的探索之旅，领略了这片土地上独特而迷人的饮食文化图景。

鲁甸美食，是岁月沉淀的瑰宝。从质朴的懒豆腐，到麻香四溢的青花椒；从酸香浓郁的酸菜红豆汤，到工艺考究的糯米粑粑，每一道特色美食都承载着鲁甸人的生活记忆与情感共鸣。它们并非简单的味觉享受，而是鲁甸历史、文化与人文精神的具象表达。

懒豆腐的制作工艺蕴含着劳动人民的智慧，记录着时代的变迁；生长于山野间的青花椒，不仅是美味的调味料，还是生态保护的小卫士，承载着椒农们的美好期许；酸菜红豆汤以寻常食材烹制出独特风味，成为游子心中难以忘怀的家乡记忆；糯米粑粑则如

一件精美的艺术品，传承着当地悠久的饮食文化与民俗传统。

鲁甸美食是当地人生活美学的真实写照。它们不追求华丽的外表与繁复的工艺，而是以最本真的味道打动人心。在快节奏的现代生活中，它们宛如一泓清泉，滋润着人们疲惫的心灵，让我们在忙碌中寻得一丝宁静，在喧嚣中重拾最初的温暖。这些美食告诉我们，真正的美味不在于价格的高低，而在于能否慰藉心灵，能否唤起我们对家乡、对亲人的深深眷恋。

鲁甸美食是连接游子与故土的情感纽带。无论走得多远，那熟悉的味道总能瞬间将游子拉回故乡的怀抱。它是游子心中永恒的精神寄托，是游子无论身处何方都难以忘怀的牵挂。每一口细细品味的美食，都是对家乡深情的告白，对传统文化的传承与弘扬。

远眺鲁甸县龙头山镇花椒种植基地。