

茅草盖子：

岁月深处的温情与坚守

通讯员 李才蝶 文/图

在这秋风渐起的季节里，我的思绪不由自主地飘向一个温暖的人，以及那个承载着诸多回忆的茅草盖子。

初遇茅盖

木香与巧手的邂逅

我有一个木甑子，还搭配着一个精致的茅草盖子，也就是人们常说的茅盖。拿在手中，我左看看，满心欢喜。甑子散发着淡淡的木香，母亲告诉我，这是用杉木制成的，耐用且不易长霉、散架。而最吸引我的，是那个形似小山包的茅盖——针脚绵密，坚实厚重。这是83岁的姑外婆亲手缝制的，我想只有她这般心灵手巧的人，才能缝制出如此精美的物件。

小时候，离我家两条街远的地方住着一位亲人：她和母亲来自同一个村子，母亲唤她“嬢嬢”，我叫她“姑外婆”。她们属于同一支宗亲，虽不是亲生母女，感情却异常深厚，30多年来一直密切往来。

一天，我和母亲去给姑外婆送些蔬菜和水果。瘦小的她正安详地坐在沙发上缝茅盖，一缕阳光穿透玻璃，轻柔地洒在她的身上。一根根稻草在她手中仿佛有了生命，来回穿梭、上下跳跃，从盖顶的狭窄逐渐到底部的宽阔，仿佛能装下人的一生。

说起缝茅盖这门手艺，姑外婆算是无师自通。有一次，姑外婆在熙熙攘攘的街市角落里，看见一位老人正在用橡胶条悠闲地缝制茅盖，她便驻足细看，默默记在心里。然



茅草盖子。

而，用橡胶条缝制的茅盖不仅样子粗糙，而且不易散发水蒸气，会影响米饭的香味。于是，她想到了野外疯长的牛筋草，还有喂牛羊的稻草、小麦秆。在姑外婆眼里，小麦秆是缝制茅盖的最佳材料，可如今小麦秆和牛筋草已很少见，她便选用了稻草。

只见姑外婆将挑选好的稻草一根根剥去干叶，再放入温水中浸泡。浸泡后的稻草变得柔软、顺滑且韧性十足，不易折断。缝茅盖，针工是关键。用稻草起头、盘顶后，一圈圈地转着缝。添加稻草时，接头处不能外漏，否则就会“胀肚”，破坏茅盖的美感。缝线时，针脚要匀、拉力力度要稳，从里向外逐渐加宽，绕圈，最后根据甑子的大小锁边收针，一个完整的茅盖便大功告成。

茅盖记忆

炊烟袅袅的旧时光

儿时，我和妹妹是在外婆家长大的。在那个还没有高压锅、电饭煲的年代，村子里几乎家家户户都有一个木甑子，用来蒸米饭、苞谷饭和荞疙瘩。

每到清晨或傍晚，土墙房顶的烟囟里便升起袅袅炊烟，柴火的香气弥漫在整个村庄。当炉中的煤炭烧得噼啪作响时，外婆会在火炉上放一个铝盆，盆里是一个被烟火熏得发黑的木甑子。外婆最喜欢蒸“两掺饭”——将蒸好的苞谷饭倒入米饭里拌匀，在甑子底部放上几个刮了皮的新洋芋，再盖上茅盖。不一会儿，甑子便冒出水蒸气，满屋飘

香。外婆一揭开茅盖，被关在甑子中的香气顿时扑面而来，安抚着那时生龙活虎的我们。黄澄澄的苞谷饭和圆滚滚的大米粒掺杂在一起，粒粒分明。这时，外婆总会把手蘸湿，给我们每人捏一个饭团。苞谷、大米、洋芋的香气和甑子特有的木香味完美融合，我们吃得津津有味、舔嘴咂舌，那滋味至今令我难以忘怀。

如今，电饭煲、高压锅等现代厨具已基本普及，而木甑子这种延续了上千年的日常炊具，正在渐渐淡出人们的视野。我曾在饭馆里吃过“两掺饭”，却总觉得寡淡无味，也许是因为电磁炉、煤气灶取代了柴火，蒸出的苞谷饭、米饭少了那份烟火气。或许，儿时吃的是生活本身，而现在吃的是一份忆苦思甜的心意。那段被岁月尘封的时光像一张褪色的老照片，虽历经风吹雨打，却在记忆的相册里越发清晰。

当我告诉姑外婆，如今的茅盖不仅是一种厨房用具，还是一件传统手工艺品时，她笑得像个孩子。她说，缝茅盖只是为了填补光阴，虽然缝了很多个，但从未卖过，全都送给了亲戚朋友。以前，她两三天就能缝一个；现在老了，眼睛花了，手脚也不利索，一个星期才能缝完一个。看着她那双粗糙、布满老茧、手指贴满胶布、摸到哪里都像砂纸般沙沙作响的手，我的眼里突然蓄满了泪水。一生辛劳、勤俭持家的姑外婆已至暮年，可她脸上洋溢着的笑容，却如同初春的暖阳，在我被生活琐事折磨得千疮百孔的心上，轻轻洒下一片温暖。

离别时，姑外婆一只手紧紧拉着母亲，另一只手拄着拐杖，执意要从二楼慢慢走下来。母亲心疼她腿脚不便，连连摆手劝她留步，可她仿佛没有听见，仍一瘸一拐地紧跟在我们身后，一直送到大门口，目送我们离开。走出半里地，我回头望去，她仍站在原地，身影在视野中渐渐变小，最终消失不见。母亲悄悄用手背擦去眼角溢出的泪水，只有她知道姑外婆一生两嫁的苦和晚年独居的孤寂。

在当今这个快节奏的时代，茅草盖子所承载的不仅是旧时光的回忆，还是姑外婆对传统手艺的执着坚守，以及亲人之间的那份深厚情谊。它如同一座桥梁，连接起了过去与现在，让我们在喧嚣的生活中，寻得一份宁静与温暖。



核桃糖。

“核桃似脑怪模样，外壳硬实内坚强，相携麦芽两熬制，夏秋成果冬成糖。”在鲁甸人制作核桃糖的悠久历史中，这句广为流传的民间顺口溜，宛如一颗璀璨的星辰，不仅道出了制糖人对这门手艺的珍视，还承载着这片土地深厚的文化底蕴。

传统工艺

乡土智慧的时光魔法

核桃糖的制作工艺，是鲁甸乡土智慧最生动的体现。在没有现代食品工业的岁月里，村民们凭借着对自然的敏锐感知和代代相传的技艺，与时间巧妙博弈，将易腐的食材转化为能跨越季节的珍馐。“三蒸六晒选核桃，铜锅银铲熬蔗糖，火似游丝糖如蜜，翻搅千次始成霜”是历代制糖人熬糖的不二要诀。

制糖技术娴熟的张二叔谈起制作过程，嘴角总会不自觉地上扬，掠过一丝不易觉察的得意。他说：“制作核桃糖就像是一场与时间的深情对话。每天清晨，我都要把积攒了整个秋天的核桃仁小心翼翼地摊在簸箕里，借冬日暖阳反复翻晒，直到每颗果仁都变得如琥珀般透亮。”

熬糖讲究“看火色”，这是一门只可意会、难以言传的技艺，全凭经验与直觉。火候的掌控至关重要，多一分则焦，少一分则嫩。琥珀色的糖液在锅中沸腾，随着温度的升高而逐渐变得黏稠。初沸时如鱼眼，接着如蟹眼，最终达到“滴水成珠”的境界。待糖浆达到完美的状态后，加入炒得香气四溢的核桃仁，然后快速用木勺翻搅，让每一颗果仁都均匀地裹上甜蜜的外衣。二者融合后，将这滚烫的混合物倒入刷好油的模具中，趁热塑形、切块。

这一过程如同为糖块注入灵魂，使成品既保留脆感，又有焦糖的绵密。每一个步骤，都凝聚着手艺人年复一年的执着坚守与对品质的极致追求。每一块核桃糖里，都藏着手艺人手心的温度，承载着他们对传统工艺的敬畏与热爱。当人们品尝核桃糖时，不

鲁甸核桃糖：

甜蜜的文化韵律

通讯员 牛文炬 文/图

仅能感受到甜美的滋味，还能深刻体会到传统工艺的深厚内涵与独特魅力。

文化记忆

舌尖上的家族史

核桃糖不仅是果仁的醇厚与糖的甘甜交织而成的味觉结晶，还像是一部可以用舌尖阅读的家族史。每一粒核桃的沟壑中，都镌刻着某个年代的集体记忆。当齿尖咬碎糖衣的瞬间，清脆的碎裂声宛如风铃荡起层层甜蜜的回响，让味蕾瞬间绽放，仿佛时光倒流，将人们带回到那些温馨的往昔。

核桃因酷似人脑，被赋予“益智”的吉祥寓意。《神农本草经》认为核桃“久服轻身益气，延年益寿”；唐代孟诜《食疗本草》详细记载了它有润血脉、黑须发的功效。在鲁甸，老人们常会在开学前夜给孙儿枕边放上两颗核桃，希望“吃啥补啥”的朴素信念能让孩子变得聪明。这种源于生活观察的智慧，在现代营养学领域得到了证实。核桃堪称自然界的营养浓缩体，每100克核桃仁中含有14.9克优质蛋白质、65.5克不饱和脂肪酸，以及丰富的维生素E（43.21毫克）、锌（2.17毫克）、硒（4.62微克）等抗氧化成分。这些营养物质协同作用，如同一个配合默契的交响乐团，在人体内演奏着健康的乐章。

现代食品化学研究进一步揭示了核桃糖的制作奥秘。高温熬煮促使蔗糖发生美拉德反应，生成类黑精等抗氧化物质；核桃蛋白在热作用下部分水解成游离氨基酸，更易于人体吸收；而糖的结晶过程则形成了稳定的微观结构。对于中老年人而言，核桃糖中的多不饱和脂肪酸有助于改善血脂，维生素E可缓解动脉粥样硬化，钙、铁、磷等矿物质则共同守护人体骨骼健康与造血功能。

在鲁甸县的部分山区，至今仍保留着“冬至吃核桃糖”的习俗，老人们坚信这份甜蜜能为即将到来的寒冬储备能

量。这种传统养生智慧与现代营养学形成了跨越时空的共鸣，令人不禁感叹先人的智慧与大自然的神奇。

日常仪式

平凡生活的诗意注解

在鲁甸的美食中，核桃糖始终散发着独特的魅力。它既是日常的零食，又是节庆的珍品；既可以随手从糖罐里取食，又能装点节日的果盘。在喜庆的婚宴上，核桃糖常与红枣、桂圆组成“早生贵子”的吉祥寓意，承载着对新人的美好祝福；在迎亲的轿子或马车上，它与花生、糖果一起被撒向新娘，象征甜蜜新生活的开始。

这种日常与仪式的完美融合，使核桃糖成为人们平凡生活中最动人的诗意注解。正如作家汪曾祺在散文中写的那样：“一个人的口味要宽一点、杂一点，南甜北咸东辣西酸，都去尝尝。对食物如此，对文化也应该这样。”核桃糖正是这一饮食哲学的生动体现，它不追求珍馐的奢华，不标榜养生的玄妙，只是以最朴素的方式，在时光流转中为每个时代的人们提供触手可及的甜蜜，成为许多人的生命乐章中温暖而恒久的音符。

当我们在忙碌的间隙夹杂住一块核桃糖，凝固的时光仿佛在舌尖渐渐融化，让人暂时忘却现实的喧嚣，重新触摸到岁月深处那个简单而纯粹的自己。鲁甸核桃糖，不仅是一种美食，还是一种饮食文化的传承、一份情感的寄托，在岁月的长河中散发着永恒的魅力。

酸菜面块汤：

舌尖上的诗意传承

通讯员 牛文炬 文/图

天。陶罐内，乳酸菌在黑暗中悄然变化，将蔬菜中的糖分转化为乳酸，释放出独特的酸香。当第7天打开封口，一股清新而浓郁的酸味扑面而来，原本深绿的菜叶已变成了诱人的金黄色，这便是食物与时光合作的结晶。

其次是面块的制作。将面粉倒入盆中，徐徐加入冷水或温水，双手从粉堆外围缓缓向内搅动，轻柔地将面粉与水融合。当面粉逐渐呈絮状时，便进入了揉面的阶段——用手掌根部顶住面团，身体微微前倾，借助腰部力量反复揉搓面团。这个过程既需要耐心，也讲究力道，要在力度与技巧之间找到平衡。随着持续揉搓，面团逐渐变得光滑而富有韧性，接着用湿布覆盖面团，静置醒发半小时。取出醒好的面团，用擀面杖在案板上均匀滚动，逐渐擀成薄如蝉翼的面皮。在面皮上撒上一层薄薄的干面粉防止粘连，再如折扇般将面皮层层叠起，形成约10厘米宽的面卷。手持菜刀，手腕发力，“笃笃笃”的切面声在厨房里有节奏地响起。每一刀都精准均匀，将面卷切成五六厘米长、两三厘米宽的菱形面块。每一片面块都

承载着制作者指尖的温度与专注，静候在沸水中完成它最终的绽放。

接下来是煮制面汤。将土灶上的铜锅烧至微微发红后，注入山泉水，待水沸腾，再倒入切成小段的酸菜、牛肉和洋芋。待食材熟透，再加入面块，让淀粉缓缓融入汤中，形成微微浓稠的质感。用长筷子轻轻拨动，防止粘连。面块在水中翻滚舒展，逐渐变得饱满透亮。此时加入适量的食盐和葱段调味，捣碎的干辣椒带来鲜红的色泽与热烈的辣味，花椒面提供麻香的后韵，大蒜泥则增添辛辣的层次。这些作料如同画家手中的颜料，在乳白色的面块汤中挥洒出丰富的色彩与味道。

最后登场的是整道菜肴的灵魂——膘油。在小小的铁瓢中，固态的膘油逐渐融化，从乳白色变为透明，直至微微冒烟，迎来香气最浓郁的时刻。此时，将滚烫的膘油倒入面块汤里。“滋啦——”一声脆响划破厨房的宁静，油与汤相遇的瞬间激发出浓郁的香气，在空气中形成肉眼可见的白色薄雾。这是酸菜面块汤完成前最华丽的乐章，是人间烟火中最动听的歌

唱。翠绿的香菜与蒜苗段如同最后的音符点缀在面块汤上，为这碗凝聚了时光、技艺与情感的美食画上了一个完美的句号。

当第一勺汤送入口中，酸菜的清爽酸香率先冲击着味蕾，随后花椒的麻感在舌尖跳跃，辣椒的热烈逐渐攀升，牛肉与油脂的醇厚香气将所有的味道完美融合。酸、麻、辣、香在口中交织碰撞，如同一场激情澎湃的味觉之舞。酸中带辣，辣中藏鲜，鲜中透香，多层次的味道冲击着味蕾。酸菜经过发酵后变得脆嫩爽口，咀嚼间释放出越发浓郁的酸香；面块吸饱了汤汁的精华，外滑内韧，每一口都让人回味无穷；洋芋被炖得粉糯入味，轻轻一抿便在口中化开；牛肉的咸香与油脂的丰润则带来持久的回味。汤色金黄透亮，表面浮动的红油如同晚霞中的云彩，翠绿的香菜点缀其

间，仅看上一眼就足以让人垂涎欲滴。这不仅是一碗热汤，还是一场调动所有感官的艺术盛宴。

酸菜面块汤，不仅是一道可以果腹的美食，还是承载着民族文化记忆的活态遗产。它既蕴含着鲁甸冷凉片区凛冽硬朗的气质，又浸润着峡谷温热带湿润的生活气息。它不仅是岁月与食材的深情对话，还是舌尖上的诗意旅程——用酸辣抵御严寒，用油脂储存能量，用发酵延续食材的生命。当我们捧起这碗热气腾腾的酸菜面块汤，品尝到的不仅是麻、辣、酸、香的复合滋味，还是鲁甸人民在漫长岁月中酝酿出的生活诗意。



酸菜面块汤。