

责编:杜恩亮 组版:吴仕涛 校对:王文富 周万琴 本期质量审核:崔鹏

洋芋罐罐:小罐大味道,盛满山乡岁月香

通讯员 李东梅 文/图

“鲁甸洋芋传美名,做成饮食样样行,民间暗藏烹饪者,巧手做罐忆乡情。”在鲁甸县这片被青山环抱的土地上,村村寨寨都弥漫着浓郁的饮食文化气息。村民们以巧思打破食材常规形态,用双手酿造出独属于这片土地的味觉记忆——鲁甸洋芋罐罐。这朴素名字的背后,是鲜美的滋味,是诱人的模样,更是深植于每个鲁甸人心底那份甜美的回忆。

烟火之约:开启美味之旅

洋芋罐罐,并非用瓦罐炖煮,而是将洋芋精心塑成“罐”形,让洋芋的粉糯紧紧包裹住肉的鲜香,在炙烤中完成食材的奇妙蜕变。傍晚时分,夕阳穿透云层,为山野披上一层暖金色的光辉。此时,约上三五好友奔赴河畔的草地,看柴火熊熊燃烧,炊烟悠悠升起,一场与洋芋罐罐的美味之约,便在这烟火气中缓缓开启。这是鲁甸人刻在骨子里的生活记忆,也是小城最真实的人间温度。

鲁甸县,这座静卧于连绵青山的小城,地势平坦、气候宜人、光照充足、土壤肥沃。优越的自然环境,孕育出“黄心洋芋”这一珍宝。它个头大如拳头,口感细腻绵密,烧熟后自带软糯香甜,是制作洋芋罐罐的绝佳原料。田埂边、院坝角,家家户户堆放的洋芋,既是他们一年的“粮



制作洋芋罐罐。

食底气”,也是酝酿美味的“时光窖藏”。每逢节假日,游子对洋芋罐罐的念想便在山间河畔悄然萌生。

约上三五好友,寻一处临水的开阔地,支起简易的灶台,拾来干柴,“噼啪”作响的火苗与傍晚的云霞相映成趣,洋芋罐罐的制作便正式展开。“塑罐”“填馅”4个字,精准地概括了这道鲁甸民间

小吃的精髓。从选洋芋到封口烤制,每一步不仅透露着鲁甸人对食材的极致利用,还蕴含着他们与这片土地共生的生活智慧。

匠心制作:指尖上的时光记忆

选料是“塑罐”的基础。要挑选表皮

光滑、无虫眼,个头均匀(约半斤重)的新鲜洋芋。将洋芋洗净沥干后,用削尖的木棍或勺子在洋芋顶部切下直径约3厘米的“盖子”,再小心翼翼地向内挖空。这一步骤就像是给洋芋“做手术”,必须精准控制力道,既要挖空内部,又不能戳穿侧壁和底部,否则“洋芋罐”会漏,浪费美味的肉汁。挖出来的洋芋碎可留作填馅后的封口材料,剩余部分还能喂养家禽,一点都不浪费,充分体现了鲁甸人“物尽其用”的生活智慧。

馅料是制作洋芋罐罐的“灵魂”,藏着鲁甸山野的本真滋味。以本地小黄牛肉为主料,将肉剁成末,无需复杂调料,只需少许盐、花椒粉和葱花调味。搅拌时需用筷子朝同一方向持续发力,直到肉末黏腻结实,这样烧制后才能保持完整形态,使洋芋与肉末的风味充分交融。

待馅料备好,便进入填馅与封口环节,这是洋芋罐罐成型的关键。用小勺或木棍将馅料慢慢填入“洋芋罐”,注意只能填九分满,因为烧熟后馅料会微微膨胀,太满容易溢出。接着把之前切下的“洋芋盖”盖上,用牙签固定边缘,防止烧制时脱落。这一步骤不仅能锁住馅料的香气与肉汁,还深藏着鲁甸人对食物的匠心。

烧制是让洋芋和馅料滋味深度融合的重要一步,也是最考验耐心的环节。将制作好的洋芋罐罐放在松针与干树枝燃烧后的炭火上烤制。松枝燃烧的淡香、洋芋的清甜与肉馅的咸香在山野间

交织,引得人垂涎欲滴。约20分钟后,洋芋罐罐变得金黄油亮,表皮微微发皱,像裹了一层琥珀色的薄膜。用筷子轻轻一戳,便能感受到罐壁粉糯的质地。拔掉牙签,掀开“洋芋盖”,热气腾腾的馅料、软烂入味的肉末让人齿颊生香,洋芋碎与肉汁充分交融,泛着诱人的油光。

夹一块放入口中,先尝罐壁的洋芋——粉糯得无需咀嚼,在舌尖化开时,肉汁的咸香与洋芋的清甜交织,仿佛把山间的阳光雨露都融入了味蕾;再舀一勺馅料,紧实的肉末裹着花椒的麻味,在唇齿间迸发出山野的鲜活;最后品尝吸满肉汁的“洋芋盖”,满口都是食材的本真风味,让人想起小时候围在灶台边,和亲友共享美食的温馨时光。

岁月传承:坚守家乡味道

听老人们说,在生活物资匮乏的年代,洋芋是填饱肚子的“救命粮”,鲁甸人也因此琢磨出洋芋的多种吃法,创造了不少特色美食。如今,街上火锅、烧烤随处可见,超市里各种零食琳琅满目,但洋芋罐罐始终是鲁甸人最难忘的家乡味。

鲁甸洋芋罐罐,没有华丽的制作技法,也没有昂贵的食材,仅用朴素的洋芋与肉末,便做出了独一无二的美食。洋芋罐罐里的滋味,藏着小城的烟火与岁月的深情。捧着热气腾腾的洋芋罐罐,尝到的不仅是粉糯咸香,还有鲁甸人在漫长岁月里,与土地相依、与生活相守的智慧与温情。那一个个圆滚滚的洋芋罐罐里,装着的不仅是鲜香的馅料,还有鲁甸的山风与阳光,以及鲁甸人朴素的饮食智慧。

三代人的七十载坚守

通讯员 黄成元 邱琴 李昭霞 文/图



盐津县中和镇艾田社区周家纯手工月饼。

燕麦炒面·舌尖「干货」,岁月温情

通讯员 牛文炬 文/图

“燕麦团,燕麦面,吃下去,什么活,都能干;调炒面,加点水,放点糖,过日子,心不慌。”这句流传在乌蒙山区的民间谚语,如同一幅生动的历史画卷,不仅描绘出往昔艰苦岁月的模样,也映照出人们勤劳坚韧的品格。

在鲁甸连绵起伏的大山里,燕麦是这片土地给予人们最慷慨的馈赠,而燕麦炒面,则凝聚着勤劳的鲁甸人民在艰苦生活中所展现出的生活智慧与乐观情怀。它不仅是一种食物,还承载着人们对生活的无限热爱与执着追求。

记忆里的香甜味道

在我的家乡,燕麦炒面是餐桌上既寻常又珍贵的食物。燕麦宛如一位顽强的战士,在这片并不肥沃的土地上扎根生长,成为少数能够适

应环境并丰收的农作物之一。

日复一日,年复一年,燕麦炒面伴随着乡亲们日出而作、日落而息,成为他们勤劳朴实生活中不可或缺的一部分。它如同一位沉默的守护者,滋养着一代又一代山里人,也见证着岁月的变迁与生活的起伏。每一口燕麦炒面,都饱含着鲁甸人民对这片土地的深沉眷恋,是山区人民与艰苦环境顽强抗争的见证。

在生活物资匮乏的年代,寒夜总是格外漫长。窗外寒风呼啸,似一头愤怒的野兽在咆哮;屋内灯光昏黄,却散发着温暖而安心的气息。刚上初中的我,常常在深夜的灯光下埋头苦读,饥肠辘辘的感觉如潮水般不断涌来。这时,母亲总会轻手轻脚地端来一碗热气腾腾的燕麦炒面。

母亲总是细心地先用温水将燕麦炒面调成糊状,再撒上一把酥脆的花生碎。一口下去,那香甜软糯的滋味瞬间在味蕾上绽放,仿佛一股暖流涌遍全身,瞬间驱散了疲惫与寒冷。那时的燕麦炒面,早已超越了果腹的简单需求,它承载着母亲对子女深沉的关爱与期盼,是我记忆中最香甜的味道。

燕麦炒面就像一束温暖而坚定的光,照亮了艰苦岁月里的每一个深夜,温柔地抚慰着那个在成长道路上偶尔感到迷茫和困惑的我,给了我继续前行的力量,让我能坦然面对生活中的挑战,勇敢追逐心中的梦想。

指尖流淌的岁月暖意

母亲常说,做燕麦炒面是一门细致活儿。先将饱满的燕麦粒淘净、晒干、

炒熟,再用石磨细细研磨,磨好的燕麦面粉会散发出淡淡的谷香。

燕麦炒面常被做成营养丰富的燕麦粑粑;母亲会用温水将适量的燕麦炒面调和,拍成小圆饼,在热铁锅里烙至两面金黄。外酥里糯的口感,让人回味无穷。此时,若能在附近的山林里寻得几勺野生蜂蜜,轻轻一蘸,那甜而不腻的蜜香与燕麦独有的醇厚谷香在口中交融,仿佛将大自然的馈赠与生活的美好都融入了这一口之中。

为了让燕麦炒面的口感更加丰富,母亲还特意准备了自家熬制的红糖稀。用滚烫的开水一冲,金黄的燕麦炒面与棕红的红糖稀慢慢融合,散发出阵阵诱人的香气。那温馨的画面,宛如童年味觉星河中最闪亮的星辰,成为那个特殊年代里最温暖的记忆。

“又好吃又顶饿”,这句简单朴素的评价,不仅仅是对燕麦炒面充饥功能的肯定,也是对那份深沉的爱与温暖最直白的表达。那滋味,如烙印般深深刻在记忆里,越品越有滋味,让人们在岁月的长河中不断回味。

儿时记忆的温馨港湾

记忆中,老家低矮的厨房里,母亲微微弓着背,专注地盯着锅里的燕麦粒。她的手臂有节奏地挥动锅铲,将燕麦粒从锅底轻轻扬起,又缓缓洒落,仿佛在演奏一首独特的厨房交响曲,只为让每一粒燕麦粒都均匀受热。

遇到结成小疙瘩的燕麦粒,母亲会停下手中的锅铲,用手指一边翻动,一边轻轻把面疙瘩捻碎。她的耐心,宛如春日里拂过麦田的微风,轻柔而温暖。时间在翻炒中缓缓流逝,锅中的燕麦粒也渐渐从乳白色变成了诱人的浅黄色,浓郁的香气扑面而来,弥漫了整个厨房。

岁月酿造的醇厚滋味

时光荏苒,岁月变迁,我们的生活步入了繁花似锦的新时代。物质生活极大丰富,琳琅满目的食物让人目不暇接,各种美食丰富了我们的餐桌。燕麦炒面,这个曾经支撑人们度过艰难岁月的老友,渐渐淡出日常餐桌,成了一种不常被提起的存在。

然而,正是因为它所承载的沉甸甸的情感记忆与特殊的历史意义,它又像一颗在深邃夜空中闪烁的星辰,虽不夺目,却始终散发着温暖的光芒。在这个快节奏、高压力的现代社会,当人们厌倦了精致却略显冰冷的外卖快餐,又开始追寻那份失落已久的“人间烟火味”与“儿时记忆”时,燕麦炒面便如同一座照亮心灵的精神灯塔,指引着我们回归本真,去感受那份最纯粹、最质朴的情感与味道。

燕麦炒面,不仅是一种食物,还是一种历史、一种文化、一份情感的传承,始终在岁月长河中熠熠生辉。它让我们在忙碌的生活中停下脚步,回味过去的美好,珍惜当下的幸福,重新找回那份对生活的热爱与执着。



炒燕麦。