



保山名吃荞粑粑

龙陵施甸各不同

滇西保山的龙陵和施甸素来盛产荞麦，两地百姓善于用荞麦制成各种各样的荞面美食，其中，荞面粑粑堪称一绝。不过，这两个地方制作出来的荞面粑粑，却工艺迥异、各具特色。



汤色金黄且气味清香的“黄叶子水”

龙陵平达荞面粑粑 一面一水 和出美味

“老板，我要两个荞粑粑。”
“好咧，一元一个，你拿好，小心烫。”

今年53岁的赵志远在龙陵县平达乡集市售卖荞面粑粑已经10多年了，每天早晨和傍晚，他都要到平达集市和花桥晚市出摊。经过无数次的练习，他的烘烤手法早已熟练无比。刷油、添汁、烘烤、出锅，不到3分钟的时间，一个个香甜软糯的荞面粑粑便能出锅了。

赵志远的荞面粑粑只需“一面一水”，不需要任何添加剂，面是田间荞麦面，水是高山“黄叶子水”。

“碾制荞面的荞麦，要挑选颗粒饱满、色泽鲜艳的优质品种，用这样的荞麦碾出来的面会更香。”对于荞面的挑选，赵志远有着自己独特的心得。

而“黄叶子水”中的“黄叶子”，则是一种生长于当地海拔2000米以上的高寒乔木，学名无从考究，因用其叶子调制的汤，其色金黄且气味清香，当地人便将这种生长于冷寒山林中罕见的乔木称为“黄叶子”树。

木称为“黄叶子”树。

把晒干的“黄叶子”用水洗净，然后放到锅中加水熬煮，差不多半小时后，金黄色的叶子汁便会传出阵阵清香。将荞面与“黄叶子水”混合搅拌成糊状，制作荞粑粑的原材料便准备好了。如何搭配荞面与“黄叶子水”的比例？赵志远的经验是“靠多年积累，说不了，说不了”。

在龙陵，会做荞面粑粑的人很多，但像赵志远这样十多年长期坚持的就很少了。“因为我做的时间久，得到了大家的认可，一天卖二三百个荞面粑粑不是问题。”赵志远一边烘烤着荞面粑粑一边介绍道。

赵志远烤制的荞面粑粑因为没有一点添加剂，大自然的味得到了最恰当的保留，一口下去，先是微苦，细细咀嚼又回味无穷，正如“先苦后甜”的生活哲理一般耐人寻味。

荞面粑粑不但是平达人钟爱的美食，更是身在他乡的游子对家乡的一份记忆。

施甸野鸭湖荞面粑粑 蒸锅加热 荷叶增香

在施甸，说到立夏美食，野鸭湖边的荷叶荞面粑粑是当地人最喜欢的甜点。

家住野鸭湖畔的小段姐是制作荷叶荞面粑粑的高手。到荷塘里采摘最新鲜的荷叶是制作荷叶粑粑的第一步，一般认为清晨的荷叶最佳，因为清晨的荷叶最舒展，有时候荷叶上还会留有晶莹剔透的露珠。

选取优质的荞面与一定比例的糖、小苏打和酵母混合，加入清水充分搅拌，直到所有配料与荞面充分融合，再放在蒸锅上加热，20分钟后，一道热气腾腾的荞面

粑粑便出锅了。趁着热气，把荞面粑粑铺在新鲜采摘的荷叶上充分吸收荷叶的香气。荷叶粑粑有两种吃法：热吃，能吃到粑粑的松软香甜；冷吃，能吃到粑粑的软糯弹牙。

金黄色的粑粑放在碧绿的荷叶上，除了能增加粑粑的香味，外观上也能给人一种清凉的视觉感受。

近两年，随着野鸭湖荷叶粑粑的声名远播，越来越多的人直接上门到小段姐家里去买，为的就是吃上一口满是荷叶清香的荞面粑粑。

“我今天约了两个朋友来到小段姐家尝鲜，顺带欣赏一下野鸭湖畔‘接天莲叶无穷碧’的美丽画卷，临走每人还要带上一个荷叶荞面粑粑，准备带回去和家人分享。”家住施甸县城的小杨是小段姐荷叶荞面粑粑的忠实粉丝，她说“每年这个时节不吃上两个就会感觉不舒服。”

夏季炎热，如果你还没有尝过荷叶荞面粑粑的清香，何不带上你心爱的人来施甸感受一次野鸭湖的浪漫，吃上一口让你唇齿留香的荷叶荞面粑粑？

本报记者 崔敏
通讯员 李沈鹏 段苴苴
吴丹 朱庆 摄影报道



清香软糯的荷叶荞面粑粑



百年名菜罗汉肚

一锅卤汤传百年

玉溪北城大众饭店罗汉肚为何这样香

将新鲜的猪后腿瘦肉切成长条，将猪耳切成肉末，然后加入草果、八角、花椒、食盐等腌制后，再装入猪肚内，缝合后放入卤水中卤制——罗汉肚便制作成功了。

玉溪市红塔区北城长庚街大众饭店的罗汉肚，不仅在当地家喻户晓，更是外地游客必“打卡”的地标美食。

据传，大约在1898年时，当地人张文才（绰号“张天师”）托人从广东买来了当时玉溪很少有人知晓的卤药，并加以多种配料制作成卤水，用来卤制鸭子。张文才卤出来的鸭子味美肉嫩，香气四溢。

几经变迁，这锅卤水又传到了北城大众饭店，并一直沿用至今。

今年56岁的李旺是北城大众饭店的店长，从15岁开始，他便来到大众饭店工作，从“跑堂”做起，到后来学习厨艺。1998年，李旺的师傅退休后，便将卤水和卤料的配方传给了他。

“卤水是大众饭店的招牌，到我这里已经传承三代了。”李旺说，卤水不能放进冰箱保存，否则颜色和香味就会有变化。为了保存好这锅卤水，饭店有专人负责，每天把卤水煮沸后静置保存。至于为何用煮沸的方法保存，李旺说自己也不清楚，只知道这种方法是祖祖辈辈流传下来的。在漫长的岁月中，这锅卤水从未断过火，老卤水只能添料，不能换，每隔两天，李旺便会在卤水里加料，罗汉肚好吃的关键便是这锅卤水。

在饭店后厨，记者看到了这锅卤水：一眼柴火灶上，放置着一口直径约两米的铁锅，锅里的卤水在柴火的加热下不断沸腾，香气四溢。

这锅卤水一次能卤120公斤食材。除了罗汉肚，饭店还会将鸭子、鸭脚等放到卤水中一起卤制，这样的卤菜，香味会更加浓郁。严苛的制作技艺、精准的火候控制、4个小时的精心料理后，卤水中的天然香料逐渐渗透入食材中，多种味道交融混合。

卤好的罗汉肚，切片后即可食用，在食材与百年时光的共同沉淀下，味道醇香，层层叠叠，不咸口、不腻口。

在李旺眼里，这锅百年卤水卤出的罗汉肚不仅仅是一道美食，更是一份厚重的历史，“我会把这锅先辈们传承下来的卤水和卤料配方传给我的徒弟，让这个味道一直在大众饭店传承下去。”

本报记者 李春丽 杨茜 摄影报道



天然香料渗透进食材，多种味道交融混合。