

龙陵

## 蚕豆腊肉焖饭里的小幸福

有人说,从小吃习惯了的东西,会一直留在身体的记忆里。在保山龙陵,作为延续多年、充满儿时记忆的美食,蚕豆腊肉焖饭在刺激人们味蕾的同时,代表了一种记忆和情怀的牵挂,每年不吃上几回都不行,成了很多家庭在每年春夏交替之际都会烹食的选择。

### 豆豆之香

“绿油油的蚕豆开白花,蓝蓝的蝴蝶飞过来。”又到一年蚕豆熟,每到此时,蚕豆腊肉焖饭便开始登上龙陵人的餐桌,犒劳着人们翘盼了一年的味蕾。一碗碗蚕豆腊肉焖饭中,有食物的记忆、亲情的记忆、乡情的记忆。

蚕豆腊肉焖饭的做法不复杂,仅需蚕豆米、腊肉丁、米饭这3种食材,就能碰撞出香浓、朴实的美味。首先将蚕豆米洗净,然后把肥瘦适中的陈年老腊肉切成小丁,最后取适量大米淘洗干净。这3样食材准备妥当后,便将它们充分混合,放进电饭锅里,和

日常煮饭一样烹煮。

如果条件允许,也可用柴火煮。洗好切好的食材放进铜锣锅里,架在火塘上,用大火烧开,待水分即将收干之时,将柴火减小,或直接用炭火慢慢悠悠烘烤,烤出来的锅底饭便变成了金黄香脆的锅巴。待米饭、蚕豆、腊肉的香气弥漫开来的时候,也就拉开了享用蚕豆腊肉焖饭的序幕。

面糊糊的蚕豆、香喷喷的腊肉、软和和的米饭,香气扑鼻,令人垂涎三尺。享用蚕豆腊肉焖饭,不需要其他菜肴,或仅就着一碟腌菜或豆腐,须臾工夫便将两三碗装进了肚子里。

### 豆豆之乐

在享用蚕豆腊肉焖饭的时候,一些关于蚕豆的话题还弥漫在寻常百姓家的饭桌旁……

记忆里,小时候农村孩子能吃到的零食不多,便喜欢到蚕豆地里偷吃生蚕豆,即使父母再三叮嘱:“吃不得,会得豆黄呢。”孩子们也无法抗拒生蚕豆的诱惑,嫩嫩的、甜甜的、香香的生蚕豆在牙齿起落间变成了满足而又幸福的享受。

而火烧蚕豆更是孩子兜里的常备零食,一嚼一个嘎嘣响。还会从竹刷把上扯下细细长长的竹签,串上煮熟

的蚕豆做成豆串串,一颗颗饱满的蚕豆压弯了纤细的竹签,然后在上学路上一颗一颗地品尝。有的小伙伴还会摘下蚕豆叶含在嘴里吹出悠扬的声调,和着清风飘过蚕豆地、飘过麦田、飘向梦里的远方……

这就是蚕豆成熟季节的一些小美好,既有豆豆之香,又有豆豆之乐,不仅使得爱豆之人唇齿留香,也使人心生怀念。

这种关于蚕豆的清香淳朴、纯情美好的感受,对于龙陵人来说就是蚕豆季节里的小幸福。



儿时的豆串串



# 食在保山



隆阳

## 好吃莫过豆腐乳

豆腐乳,在我国许多地方都是一种常见的食品。在保山隆阳,当地人对豆腐乳更是喜爱有加,人们更喜欢叫它腌豆腐。在过去资源匮乏的年代里,“豆腐乳拌饭就当吃肉”,它不仅是一种食物,更是当时很多人味蕾的精神寄托。如今,人们的生活水平已大大提高,豆腐乳更多充当了开胃菜的角色,依旧存在于很多家庭的餐桌上。

### 做豆腐

收割黄豆后,天气渐冷,隆阳区的家家户户便陆续开始制作豆腐乳。说到豆腐乳的制作,汉庄镇云端社区的腊月豆腐乳可谓是保山腐乳的杰出代表。精心挑选的制作材料、独特的制作工艺、恰到好处的鲜咸口味让腊月豆腐乳的美名不胫而走,货品供不应求。而腊月豆腐乳也成为保山花街必邀的参展作品。

走进腊月豆腐乳的制作工坊,一缸缸喝饱了水的黄豆抢先进入视野,一天

一夜的浸泡,黄豆粒一个变得两个三个大。经过研磨机的粉碎打磨,黄豆变成浆水状缓缓流进容器里。再往里走,蒸汽加热、纱布过滤、卤水点浆、压榨成型、切分小块、物理发酵等十多道工序,一道道在工人们的忙碌下有条不紊地展开。老板一直强调说,豆浆用蒸汽加热规避了加热过程中出现糊锅的情况,而且用卤水替代石膏水来点豆腐,可以使豆腐的口味更加鲜甜,这些都是做出一道好吃的豆腐乳的基础。

### 腌腐乳

豆腐发酵4至5天后,嫩白的豆腐表面长满了浓密的菌丝,这时的豆腐再经过一晌太阳的“烘烤”便可以腌制了。花椒面、辣椒面、茴香面、盐、味精等调料按比例搅拌均匀,茴香、芋花干、姜片等辅料腌制备用,先将豆腐沾酒,再裹上一层调好的佐料,放入密封瓶里,一层豆腐一层辅料或是用辅料填充豆腐之间的空隙,装瓶密封3天后或加入红油或加入白酒,漫过豆腐表面,一罐罐油腐乳或酒腐乳便腌制结束,15天左右便可食用。

豆腐乳绵密鲜咸,下饭入菜皆宜,将白米饭和着腐乳一同送入口中,白米饭的香甜与腐乳的醇香让人食欲大增。在保山,豆腐乳除了下饭吃以外,还经常被用作调味料,用来炒菜、制作卤味、调制蘸水等。

民间有句俗语:“有肉不吃豆腐。”但对于隆阳的很多人来说,却是有肉更爱腐乳。一方好吃的豆腐乳,于许多人而言,便胜却人间无数美味。

本报记者 崔敏  
通讯员 徐静 虞梦雪 摄影报道



腊月豆腐乳有茴香、芋花干、姜片等辅料