

曲靖



晒好的荞丝黄灿灿的



马龙荞丝

滇中美食“金条子” 繁琐工序出美味

曲靖美食马龙荞丝，有“金条子”的美称，具有纤细、娇小、金黄色等特点。这个从民间手工技艺中走出来的珍品，至今仍秉承着传统的手工作制作工艺。

好吃的“秘密”：繁琐讲究的工序

因得天独厚的自然条件，曲靖马龙适宜种植苦荞麦，荞丝是选用当地纯苦荞为原料，采用传统工艺精制而成。荞丝色泽金黄，半透明，油炸香酥可口，风味独特，营养丰富。或用开水发泡，佐以葱蒜、茴香、腌辣椒等调配各种菜肴，其味清香爽口，成为马龙宴请宾客、馈赠亲友的佳品。

每年11月至次年4月气候干燥、光照充足，适宜制作荞丝，以便快速晒干。荞丝制作过程主要分为选荞麦、

洗荞麦、晒荞、磨面、打芡、煮面、定型、切丝、晾晒、收干等步骤。该项技艺繁杂精细，目前已被列为曲靖市级非物质文化遗产保护名录，准备申报省级非物质文化遗产代表性项目保护名录。

马龙区区级非物质文化遗产荞丝技艺传承人汪芝华表示，马龙荞丝传统制作技艺一直保留至今，有着独特的、繁琐讲究的工序，这也是它好吃的“秘密”。

“金条子”诞生：离不开传承的力量

在马龙通泉街道龙泉社区，藏着几家传统手工制作荞丝的小作坊，在这里方可近距离探访马龙荞丝——“金条子”的前世今生。

走进柳柒娥家不足40平方米的作坊，她的丈夫汪芝华正准备用木柴添灶火烧水煮荞凉粉。夫妻俩表示，马龙荞丝有10余道制作工序，每一道工序都得认真仔细，而打芡、荞面下锅煮熟这两道工序最关键。“荞面粉搅拌不均匀，煮的荞面不是粘锅糊了，就是煮出的荞凉粉一半生一半熟，就会晒不出好的荞丝。”柳柒娥说。

柳柒娥、汪芝华将切成丝的荞凉粉放在晒席上，一层层剥了铺平，再用竹筷子一条条分开，每条切成丝的荞



煮荞面

凉粉要间隔一定距离晾晒，才不会让荞丝相互粘连。

灿烂阳光下，他们把晒干的荞丝，捆成一把又一把，放进箩筐里。

柳柒娥、汪芝华几十年如一日，坚守马龙荞丝制作工艺，将其传承。

荞丝生产规模化：成了增收致富的产业

在汪芝华家的小作坊，记者第一时间品尝到了马龙荞丝的美味。将一根根“金条子”送入嘴里，咔嚓咔嚓。品尝着这荞香四溢、根根酥脆的马龙荞丝，大家赞不绝口。汪芝华笑着说：“马龙荞丝吃法挺多，不仅可以油炸，还可以用水泡了炒吃、煮吃，也可以剁碎了掺入肉末包饺子吃。”

如今，在马龙区通泉街道龙泉社

区，荞丝生产已成规模化发展，以小作坊传统手工技艺制作荞丝的就有20余户。柳柒娥一家，一年能制作荞丝7000多公斤，可以收入10多万元。

此外，马龙荞丝正逐步成为当地文旅产业的一部分，在当地美食文化中占有一席之地。

本报记者 蒋琼波
通讯员 白付平 杨朝兴 摄影报道

保山



滋滋冒油

蚕豆圆子

腊肉茴香拌“青绿” 浓浓豆香满口飘

每年一到尝春菜的季节，一道富有田园气息和春天味道的美食——蚕豆圆子，便经过热油的洗礼，冒着油花，来到餐桌。它满足了施甸人的味蕾，承载着施甸人的乡愁。

“吃蚕豆圆子的最好时机，是清明节前后。”施甸县水长乡水长村下寨村民蒋金月，是做蚕豆圆子的行家。

据她介绍，制作蚕豆圆子的工序很讲究、很复杂。首先，选材要选择本地的老品种蚕豆。摘下新鲜蚕豆后，要第一时间剥出豆米，保留豆米鲜甜的滋味。此时，田埂旁的茴香也按捺不住性子，准备和豆米来一个美丽的邂逅，碰撞出美妙的滋味。把茴香洗好，再切成蓉状备用。腊肉是土猪肉

加工而成且是年份在两年以上的精品五花腊肉。随后，把豆米放到杵臼里捣碎，加入茴香、腊肉，继续捣成泥状，把捣好的蚕豆腊肉茴香泥舀到盆中，加入土鸡蛋、少许盐、草果面和匀。最后，在锅里倒入适量菜籽油，把食材团成圆形，放入油锅中，煎至金黄，蚕豆圆子就做好了。

施甸人做的蚕豆圆子，满口豆香让人回味悠长，辅以茴香提味，好像是对离家亲人的期盼，盼望亲人早日回乡。而腊肉也是挥之不去的家的味道。漂泊在外久了，方能真正体会到蚕豆圆子不仅是美食，更是挥之不去的浓浓乡愁！

本报记者 崔敏
通讯员 陆应仙 刘瑛丽 摄影报道



切碎茴香、腊肉



捣碎豆米