【西部故事丛书】

四川广元饮食风采

孩子們的美味天地

西部故事平台 著
www.westchinastory.com

丛书总序

深耕在地特色，吸引世界目光

这个漫长而温暖的故事，开始于一位慈善热情的企业家，温世仁先生。他生前经常讲一个故事：路上有一块大石头，第一个人经过被绊倒，怒骂一声之后离去；第二个人经过被绊倒，怪自己运气不好也离去，只有第三个人被绊倒后，起身把石头搬移开，从此，这条路上走的人就多了。

温世仁先生正是那位搬开石头的人—他在五十岁之前，是一位科技界的成功企业家；五十岁之后，他开始投身公益，回馈社会。不但在文化、科技两个范畴，跨界整合，更远及中国大陆西部，扶植偏乡，以计算机网络技术的投资，改变西部受限于硬体环境的发展困难。

他于2002年创立「千乡万才科技有限公司」，整合当地学校，「以校领乡」，辅导学生学习计算机，从农业社会走向网络社会。以网络缩短城乡距离。坚信网络科技是解决贫穷的最好礼物，知识可以创造财富。并将这个计划命名为：「千乡万才」。

温世仁先生将西部偏乡变成网络上的梦土，也在年轻学子的心中

种下理想。可惜英年早逝，不及看到千乡万才计划的全面实现，便于2003 年因病过世。

2007 年七月，温泰钧董事长延续温世仁先生的志业，设立「西部故事」项目，让西部学生透过网络学习以及写作这个平台，拉近西部与世界的知识距离。2015 年，更成立「天津千才万事科技有限公司」，持续投注心力在西部故事平台的深化与经营。

「西部故事」专案至今已十余年，鼓励当地学生创作故事，发掘纪录地方特色，共有 276 所学校及将近 23,000 人次的学生参与，累积了 234,000 余篇故事。是西部十余年来的珍贵资产。此外，「西部故事原创作品大赛」于 2016 年九月开办，参赛作品精采丰富，参与的学校及师生数也逐步攀升，是西部学生展现自我特色、进而让世界认识自己的重要舞台。

这个为数庞大又内容丰富的作品库，不仅是十年西部的发展轨迹，也是西部学子对故乡认同的珍贵纪录。我们将从这个作品库中，

提取部分精采内容，编辑成书，呈现西部地区的殊异风貌及在地特色，从孩子们的眼中笔下，见证精采的西部故事。

「西部故事丛书系列」期盼延续深耕在地特色的理念，西部故事得以永续运行。率先登场的《四川广元饮食风采》，精选了二十八篇学生作品，温暖的故事勾勒了广元地区的饮食特色，有酸菜蕨苔米豆腐、腊味黄酒珍珍饭等。朴实有趣的文字呈现了家乡风味及温暖人情，值得读者细细品味。

本书邀集与「西部故事」深有渊源的前辈专家为之作序：千乡万才公司林光信总裁，当年与温世仁先生共同创立千乡万才公司，并在温世仁先生过世之后，持续协助温泰钧董事长，致力于展现西部特色，扩展当地学生的视野及展示平台；四川广元市委台办何自力主任大力支持「西部故事原创作品大赛」，广元地区的学生表现亦殊为秀异，何主任特为此书撰文推荐。

为让本书内容更为丰富周延，特邀熟悉广元地方特色的苍溪职业

中学马洪凯老师，从历史背景、人文特色、风俗节庆等方方面面的观照，勾勒出广元地区的风貌，亦是本书的导览地图。

感谢所有前辈专家的支持与指教，《四川广元饮食风采》终能温暖上场。

推荐序

一只草一滴露

／林光信（千乡万才公司总裁）

任何生命需要滋养，才能成就。野地的一只草，它需要清晨的一滴露水，来面对白天的烈日风吹。

对广大西部地区的学子，他们需要的是类似的一滴露；也许可以因此而崭露头角，至少是个机会，在生命成长过程，是个经验。

我原本只是一个学理工出身的工程师，与人文属风马牛不相及，虽然我有些这方面的生性。上世纪末一个偶然（也是必然）的机会，我读了一篇关乎科技与人文的论文，很受启发，因此我写了一篇“心得”与朋友分享。有位热心的朋友把它投稿到台湾的中国时报副刊，不仅被刊登，而且主编还到北京邀稿，要我写一系列有关科技与人文的散文。后来，这些整理成册，以“矽魂”在台湾出版。

出版之前，我的老板也是我的同学，温世仁先生读了原稿，大为赞赏。我梦见他对我说：这就是我要的。书里论述的“科技、才能、

秘方”，与“利他的战略”，是我去黄羊川的原动力，是“千乡万才”理念的原稿。

就因我那位朋友给我的“一滴露”，我后来有机会参与“千乡万才”的事工，继续出版四本书，整体改变了我的工作、事业、和人生的命定。

“西部故事”不是“甘霖”，对广大西部地区的学子，它是“一滴露”。愿所有会员学校紧紧抓住这机会，愿每位学子都成为“劲草”，不怕疾风骤雨。

推荐序

以味蕾感受家乡之美

／何自力（四川广元市委台办主任）

一本品味广元美食的书籍羞涩面世了。

这些小作者们用味蕾去感受广元，对家乡饮食最原始最纯真的感情在文字中尽情抒发，或讲述与美食相关的感人故事，质朴淳厚，富有人文气息；或再现美食的制作方法，细致入微，引人入胜；或挖掘美食背后的历史渊源，再现民俗民风，亲切自然。这一篇篇舌尖上的记忆，一道道山野美食，一股股浓浓的乡土味迎面而来，文章虽篇幅不长，文笔也略显稚嫩，但字里行间流露出的是对家乡、对亲人的热爱和眷恋，朴实无华却感人肺腑。

广元历史悠久，三国蜀道文化和女皇文化根深蒂固，大山大水大森林的地貌特征，形成了独特的区域历史文化和鲜明的饮食文化特征。在漫长的岁月中，广元美食佳肴与广元人相伴，自然而然便从中产生了文化，甚至产生了艺术，几乎每款菜品都有自己的来历或者与之相关的故事传说。每个广元人对家乡美味都充满着自豪感，即使孩

子们也这样。孩子们通过写作故事的形式，介绍、宣传广元美食特色，并引发读者的兴趣，我十分高兴。

这本书的面世得益于千才万事公司秉承温世仁先生当初以“网络缩短知识落差”的理念，设立“西部故事”专案，通过组织会员学校的孩子们写作故事，举行西部故事原创作品大赛，鼓励孩子们对家乡的风土人情、地方特色以及身边的感人故事进行观察和采访，把历史古迹、特产、美食、民风民俗等地方特色以及日常生活等作为写作的源泉，从中找出有趣、独特的人、事、物，发表在自己的故事作品上，借此活动引导学生关注本地发展，对外介绍本地的风土人情，并通过网络认识外面的世界，实现自我认知和能力的提升。十年来，广元先后有 12 所学校成为千才万事会员学校，有 1000 余名学生发布 20000 余篇西部故事，在前四届西部故事原创作品大赛上，广元有 100 余名学生获得白金奖、金奖、银奖和铜奖，成果丰硕。

我虽与温世仁先生生前未曾谋面，但他的事迹我耳熟能详，他致力于大陆西部开发的精神和事迹令我感动，他的远见卓识令我敬佩，

在此，我要表达对他深深的怀念，感念他可贵的精神和伟大的人格。我也要感谢千才万事公司为广元孩子们的成长所做的不懈努力，感谢各界爱心人士对孩子们的帮助和厚爱。

希望本书的出版能抛砖引玉，吸引更多的孩子们参与到西部故事写作的活动中去，发表更多优秀的作品。

广元地区导览

毓秀钟灵，弥香广元

／马洪凯（苍溪职业中学教师）

广元位于四川盆地北部、嘉陵江上游与川陕甘三省的结合部，“启两川之锦乡，拥秦陇之烟云”，广元背靠秦岭，左倚大巴山区，右临九寨黄龙，面朝成都平原。这里山川雄奇秀丽，四季青山绿水；这里历史悠久，早在 4000 年前，先民们就在这 1.63 万平方公里的土地上繁衍生息；这里地杰人灵，孕育了中国历史上唯一的女皇帝、封建时代杰出的女政治家武则天；这里自古人文繁华，李白、杜甫、李商隐等文人墨客都在此留下了不朽的诗篇；这里是兵家必争之地，在金戈铁马、战火连绵中演绎三国争霸、群雄逐鹿的历史风云；这里的历史名胜不胜枚举，剑门关、翠云廊、明月峡栈道、昭化古城，它们都是广元悠悠岁月的见证。

嘉陵江畔的晨曦，如同水墨画

如今的广元市辖利州、元坝、朝天三区和苍溪、旺苍、剑阁、青川四县，总人口 310 万。看今朝，蜀道不再难于上青天，三条高速公路、四条铁路在广元交汇，六条航线通往全国，“千里嘉陵第一港”广元港建成开港；看今朝，广元有世界级旅遊资源二处，有国家 AAAAA 级旅遊景区一个、AAAA 级旅遊景区十九个，春有花开似海，夏有绿树成荫，秋有硕果飘香，冬有白雪皑皑，遊客往来如梭，流连忘返。

广元有着“女皇故里”的美称，女皇文化根深蒂固，源远流长，到处都有一代女皇的美丽传说。武则天的祀庙皇泽寺就位于广元城西，前瞰江流，后依悬崖，殿宇轩昂，雕梁画栋，错落有致，气势磅礴，颇有巴山蜀水之秀丽巍峨风范。与皇泽寺隔江相望的东山顶上，有一着名建筑，名称“凤凰楼”，楼高四十二米，共十四层，远眺恰似凤羽，色泽金黄光亮。相传武则天出生时，一只凤凰绕房一周，然后向东山飞去，武则天的父亲当即便将东山更名为凤凰山。武则天十四岁被唐太宗选入宫为才

武则天的祀庙—皇泽寺

人，故凤凰楼只修了十四层，而且凤头回望南方，象征武则天想念家乡。往广元城西北方向走十五公里，有一座山名叫天曌山，其“曌”字为武则天当皇帝之后创造的十九个新字之一，有日月当空普照天下的意思。这里苍山如海，鸟语花香。倘若天晴，漫步山中，既能感受静谧之美，又似乎能隐隐听见幼年武则天拜佛时的钟声。

有「西蜀门户」之称的剑门关

走出城外，行走在号称“三百长程十万树”的翠云廊，定能怀历史之苍茫，感岁月之悠长。嘉陵江上游两岸层峦迭嶂，青峰江水相辉映，月光照亮整个峡江，“清风清，明月明”，故称明月峡，这里造就了李白笔下难于上青天的蜀道，堪称“中国交通博物馆”。有“剑门天下雄，剑门天下险”、“西蜀门户”美称的剑门关，一夫当关，万夫莫开，屏障绝壁，绵延百里。“沿山树色来窗外，彻夜江声落枕旁”，白龙江、嘉陵江、牛头山、古驿道、天雄关、山水太极自然奇观，构成了昭化古城大山大水、气势磅礴的壮美画卷。每年三月的苍溪，东风拂开花千树，遍地雪梨花儿开，十里香雪海，暗香盈袖来，谁能

不留恋？难怪李白写道“自笑远遊心未已，年来频梦到苍溪”。享有“溶洞王国”、“石林洞乡”之美称的曾家山景区，五百里方圆，藏风聚气，八万顷林涛，碧水蓝天，春可踏青，夏可避暑，秋可观红叶，冬可赏雪。

广元，是一个弥漫着香味的地方。两千三百余年来，大山大水大森林的自然环境与南北餐饮文化交融的韵味，造就了独特的广元美食，取材广泛，味重香浓，既具有正宗的川菜特色，又将神秘的古蜀文化和浓郁的民俗风情孕育其中，风格独特。勤劳智慧的广元人民在不断尝试和感悟中将地域文化与本土美食结合，造就了以“则天女皇筵”、“剑门豆腐筵”、“剑门百鸡宴”、“曾家十大碗”、“苍溪雪梨筵”、“青川山珍筵”、“嘉陵江河鲜筵”为代表的七大筵席。

川菜味重香辣，主色调便是干辣椒

如果说这些筵席是高朋满座或是逢年过节之际才能一饱口福的话，广元街头巷尾的小吃就能让你天天吃个够。

女皇米凉面是广元大街小巷里最显而易见的小吃，俨然已成为这座城市的代名词。说是面，其实取材于本地大米，通过泡、磨、蒸等

酸菜的酸，是广元农村最地道的味道

工序，实现了大米的华丽转身，有了面的绵软与滑腻，再加入酱油、香醋、辣椒、辣油、香油、白糖、花椒面儿、蒜泥等调料，便有酸、甜、麻、辣、香五味，川味十足。女皇米凉面里也包含着一个美丽的故事，据说武则天十四岁时生日，武媚娘的情郎哥常剑峰与面店师傅一起实验，用米浆研制成功了一种柔软可口、绵韧不粘的美食，媚娘和剑峰高兴得抱成了一团，削面店师傅见此情景，便取名为“夫妻米凉面”。后来，武媚娘当了女皇帝，还念念不忘“夫妻米凉面”，每逢生日，必命御厨给她烹制一碗食用，这样一直到她的天年。传说终归传说，事实上，广元人对米凉面牵肠挂肚的感情与时间成正比，对米凉面的热度会随着在外漂泊的时间而加深。

如果说米凉面承载的是广元城市的味道，那么酸菜的酸味就是广元农村最本土化最地道的味道。土生土长的广元人，一提到酸菜都会觉得胃口激荡、口水横飞、舌尖兴奋，甚至流传“一吃酸菜，胃口大开”的说法。酸菜陪伴着广元人一年四季、一日三餐，早上有酸菜豆花稀饭，中午有酸菜干饭，晚上可能就是酸菜面或者一锅酸菜鱼。长

久以来，酸菜仍保留其小家碧玉般的特色，给人以清新淡薄之感，没有哗众取宠、追赶潮流，没有华丽的包装，唯有原汁原味地保持着祖宗的传统制作工艺。日子越来越好的农民，住上了洋楼，穿上了时髦的服装，可念念不忘的还是酸菜的味道。酸菜勾起的不仅是我们飞翔的口水，还有心底挥之不去的乡愁，远在他乡的游子，只要吃到酸菜，就有回到家的感觉。

当我们用舌尖来继续搜索广元的特色，剑门关豆腐一定会让你心动，颜色雪白、质地细嫩、表面不粘、韧性绝好。传说当年唐玄宗入蜀途经剑门，因身体疲劳，寝不安，食无味，人们给他端来一碗剑门豆腐，他顿时胃口大开，便将剑门关的特产黄豆封为“皇豆”。如果是镇上赶集的日子，你一定能看到另一种美食“油勺”，在铁勺里炸制的油勺既有菜油的清香，也有面的清脆，面、油、菜的巧妙组合，让特有的香味吸引了半条街的男女老少。广元农村不少地方还保留着做挂面的技艺，他们将发过的面团用手揉搓，将大面团拉扯出细如发丝的万丈长的银丝，用清水煮一碗挂面，配上黄色的鸡蛋、绿色的香葱，你一定会觉得手里捧着的就是一件

制作豆腐必要有的石磨

绝佳的艺术品。广元人历来都不缺乏就地取材，巧妙加工美食的智慧，松脆酥香的“核桃饼”、香脆可口的“肉夹模”、年味十足的“糯米糍粑”……这些都是一种从远古走来的朴素味觉。

苍溪雪梨乃广元七绝之一，
梨花开时十里香雪海

长期以来，勤劳的广元人用锄头和铁锹在大山里挖掘，在泥土上和树梢顶寻找宝藏，便有了今天的广元七绝：苍溪红心猕猴桃香甜清爽，雪梨汁多味香；米仓山牌富硒富锌绿茶鲜醇浓甘；青川黑木耳细质滑美；朝天核桃细腻香脆；剑门关豆腐唇齿留香；广元油橄榄果香爽滑。它们是大自然赐于广元人的礼物，散发着山的味道、阳光的味道，感性而又实在。这些味道已经在漫长的时光中与故土、乡情、思念和勤俭这些情感混合在一起，涌上心间的味道又是那么深邃和厚重。

广元有看不完的风景，尝不完的味道，也有道不尽的人文风情。每年九月初一，是广元盛大的“女儿节”。旧时每年农历武则天生日正月二十三日那天，人们成群结队到皇泽寺、则天坝和嘉陵江畔遊玩，妇女们穿戴一新，相互邀约沿河湾畅遊，以讨吉祥，“女儿节”便由

此而来。现在每年这一天，赛凤舟、登凤楼、遊河湾等一系列活动竞相登场，其中游河湾最为热闹，十余艘彩船在江上逶迤而行，彩船上，身着民族艳丽盛装的群众载歌载舞，江面上歌声如潮，两岸笑语连天，可谓流光溢彩，美不胜收。

“正月十五看戏灯，正月十六遊百病”。广元土生土长的灯戏叫川北灯戏，以本地风土人情、民间世态为题材，以歌舞为主要表现形式，吸收木偶、皮影、猴戏的某些表现手段，形成了载歌载舞、质朴明快、风趣幽默的风格，具有质朴的乡土气息，热烈欢快的情调。在古时，川北灯戏绝对算得上老百姓的文化盛宴，只要唱戏，就算是十里八里人们都会放下手里的镰刀锄头，跑去看一场。庄稼地里，只要哼上几句戏里的段子，疲惫的感觉立刻消失殆尽。“遊百病”这一风俗，迄今已有 300 多年历史。每年农历正月十六，人们都要走出家门，据说这天走得越远越好，以便将体内的各种病痛丢在山野，其后一年健健康康，所以家家户户结伴而出，翻山越岭，四处遊玩，直至日落西山才尽兴而归。

还有一种风俗不得不说，那就是“杀年猪”。春节前，家家户户都要宰杀肥滚滚的猪，并邀请亲朋好友聚餐，一起“吃年猪肉”，这是隆冬里最温情、最热闹的盛宴，它寄寓了劳动人民对来年美好生活的期盼。剩下的肉经过腌腊制作后，成为了香气扑鼻的腊肠腊肉，可供全年享用。

在广元，有高山峡谷、奇石险隘，有郁郁葱葱的绿，有带着甜味的空气，有木楼、城墙、青石路；在广元，随便找到一家餐厅，和老板嘀咕几句，不一会儿，地道的乡土美食上桌，让你狼吞虎咽，直呼好吃；在广元，仿佛一场梦，不愿醒来，迷醉一首诗、一条古道、一段传说，沉迷武则天传奇故事的神秘色彩，痴迷在铁甲铮铮、声声入耳的三国风云……。

广元，一个有风景、有味道、有故事、有活力的地方。

深受遊客喜爱的广元湿地公园

目 次

丛书总序—深耕在地特色，吸引世界目光.....002
推荐序——只草一滴露 / 林光信.....006
推荐序—以味蕾感受家乡之美 / 何自力.....008
广元地区导览—毓秀钟灵，弥香广元 / 马洪凯.....011

辑一 家常餐桌

乡味.....024
家乡.....028
家乡土的味道.....032
家乡的宴席.....036
家乡美食—豆花珍珍饭.....039
豆花珍珍饭.....043
萦绕心头的细细面条.....047
绽放在舌尖的温暖.....051
美味的舌尖记忆—油勺.....055
黄鳝的做法.....059

辑二

天然风味

春天的味道.....064
家乡的蕨苔.....068
玉米馍馍.....072
酸菜.....076
酸菜，家乡的味道.....080
外婆的土酸菜.....084
泡咸菜.....088

辑三

手做的回忆

腊味.....093
腊肉的味道.....097
爷爷做的“锅巴”.....101
妈妈的米豆腐.....105
米豆腐.....109
又见青团.....113
核桃饼与生活.....115

茶与酒

最美家乡茶.....120
茶.....124
我家的老黄酒.....127
家乡酒一青川黄酒.....130

辑一

家常餐桌

乡味

陈驹

苍溪县城郊中学

朦胧的雨季淅淅沥沥的来临，当常日里热极的土地接受到那一份酣漓而泛起氤氲时，它得以闲适。这也为农忙时节送了一份大礼，让那碌碌劳作的农人劳民得以荣获忙里偷闲的轻松短景，舒缓那一身疲惫。

当无尽的黑夜还朦朦未散去之时，那厨房的音韵就早已响起。睡意朦胧的我，揉着惺忪的双眼，依着那氤氲的热腾蒸汽，看着忙忙碌碌的母亲正在为我烹饪家乡菜，为中午的盛宴做着准备。这对于恋家的我来说，是一份早早期待的珍品。一时睡意全无，忙着和母亲一起制作美味。至于我的这份恋，我想离家的人应当明白我对那一份“乡味”的依赖。

说到家乡菜，无论如何蒸糯米与蒸蜜肉这两道风味是不容错失的。

一道蒸糯米是我最回味的美味，制作过程也是简单易学。首先是

为憨意的糯米上色，在翻滚的油温之中加入满满的白糖，熬出酒红色。再将淘洗好的糯米小火慢熬，不停的翻搅，为糯米上色。这是母亲的任务，而做为无事的我则替母亲切好苹果，将准备好的红枣枸杞铺在早已准备好的蒸碗里，等母亲的糯米上好色后再盛到蒸碗中，取其中一碗，上锅蒸。等待半小时，取出已经蒸好的糯米，撒上白糖，一碗自家的糯米就喷香出锅了。但需谨记蒸好后糯米一定要少加糖，因为之前已用白糖上色，再多加糖就会差强人意了。可这道菜只是算一道甜品，虽风味极佳可还不是主菜。

而做为主菜在这之中的蒸肉，自是一道让人回味无穷的菜肴。它的做法也极其简单，是非常美味的一道家常菜。首先要准备一刀肥瘦相间的五花肉打花刀，过水去血沫后捞出，用盐腌制十分钟。再涂满蜂蜜，放入油锅炸。但谨记一定要盖上锅盖，防止滚油溅出。之后只

需将肉炸到肉皮泛金黄色就好，再捞出放凉，而放凉期间就可以制作蒸肉底菜了。我一般会用泡好的芸豆和老家的土豆、芋头铺在蒸碗底。再制做调料，用蒜末、姜末、葱末、豆瓣酱、老干妈、香油、麻油、酱油、醋调好料。然后把凉好的肉放入料中腌制，完成后再把肉倒扣在蒸碗中，放入锅中蒸半小时，一道美味的酒席蒸肉就好了。这道菜在当地是婚庆酒宴之中最重要的一道头菜，农村讲究无肉不欢，这也是人民生活变好的一个特殊标志了，但它的味道的确也是值得一数的。

油腻的蒸肉虽然好吃，不过还是需要那一份清淡来调节调节最好，这时一碗豌豆尖蒸酥肉就非常恰到好处了。新鲜青嫩的豌豆尖过热水烫脆，加上用面粉裹好炸制而成的酥肉，慢慢煨香，不久那一道豌豆汤的清香便氤氲开来，沁人心脾。那一份清淡的滋味已胜过千言万语的表达。

甜糯的蒸糯米、大碗的蒸肉、清香的豌豆酥肉汤，已是一份家的味道，爱的情意，是我不惜一切愿意守护的“乡味”。

而今，快捷的交通，便利的通信，已让太多“乡味”留在原地，这是一种可惜。这一份“乡味”所代表的不仅仅是一种味道，更重的是思乡的心意，或许当时不在意，可当世界安静时也就只有那一份“乡味”永远魂牵梦萦。或许我们如今已顶天立地，出人头地，可怎么也去不掉自家特有的那一份乡土人情。

“乡味”是游子的归心，是儿时的记忆，是黑夜的思念，是永恒的奇迹。没有源头，没有理由，只是一句“我想家了！”有此足矣。

家乡

任俊燕

苍溪职业高级中学

家乡，一个听起来给人一种温暖又亲近的词语，每当听到它时，心里总会莫名地想到那个生我养我的地方，想到那些从祖辈们流传至今的纯手工家肴。

那个没有任何污染的环境消失了，随处可见的垃圾，喷撒了农药和化肥的土地和庄稼，河沟里出现的不再是成群结队的鱼虾，而是浑浊且散发臭味的水。等到下雨时那些在土地和庄稼上留下的残余农药和化肥残渣，河沟里的污水将被带入更多更远的地方污染更广大的土地。

在祖辈们那个时代，在种上庄稼之前就得早早的用牛将地耕耘出来，或者是自己用锄头将地挖好，现在“铁牛”就可以代替了老牛的工作。不但方便还节约时间，比起用老牛的速度要快，还减少了割草的时间和劳力。

那些看起来老旧的房子随着时间的流走，也发生了改变，它们从

由泥土、木棍和用泥土烧制而成的瓦片组合成的房子，已被用红土烧制而成的砖、水泥、沙、钢筋和石子组合而成的楼房代替了。

随着时间的流逝，科技的发展，家乡的环境、建筑、技术都发生着翻天复地的变化。

豆腐的制作，先将选好的黄豆放入水中浸泡半天，再将其清洗干净，用石磨将其磨成浆，把已经磨成的浆倒入一种叫骡子的工具中，漏出豆浆剩下的则是豆渣，将豆浆倒入锅中用慢火烧开（这一步是最需小心的一步，如果稍微大意一点，豆浆都可能会从锅中流出），锅中的豆浆一烧开，就用已准备好的酸水浇一小碗到锅里的豆浆中，之后每隔五分钟浇一次，直到将豆浆点清，豆浆点清时上面，浮着的是

嫩嫩的豆花，下面的是一种叫稿子水呈青色，用水盆将其打出，再将豆花放入包帕中，在将包帕的四角交叉放在四边的下部，最后在上面发一个木板，在木板上放一块四四方方的石头，或者是一桶水等待四至五个小时，打开包帕里面便是白白的豆腐。

腊肉的腌制，将要准备拿去做腊肉的新鲜肉，用食用盐腌上两三天，再挂入烤火的上方，借用烤火时从木柴中飘出的青烟，将其薰制四至五天便可取下，再将上面的灰尘打扫干净，再挂到楼顶或者是放入稻谷中防止受潮和腐烂。

祖辈们流传下来的手艺和纯手工家肴还有很多，比如酸菜、臭豆腐、辣椒酱、泡菜、咸菜……这些都是我们常见的而且都很简单，只要认真的去学习，我相信你能学会。

科技在不断的发展，技术在不断的创新，新的技术、新的知识我们应该去学习，但是我们不能忘了从祖辈们那里流传至今的手艺—我们不能忘掉。

家乡土的味道

张咏

苍溪职业高级中学

人在四处奔波，品尝着各种食物和味道，但离家再远，品尝的味道再多，永远不可磨灭的是舌尖那记忆犹新，它时刻用特殊的方式提醒着我。

长沙的臭豆腐、北京的烤鸭、天津的锅塌里脊、河北的驴肉火烧、黑龙江的锅包肉、辽宁的猪肉炖粉条、江苏的红烧狮子头……每个地方都有自己的特色美食，我的家乡，四川也不例外。

四川，又称天府之国，是一个物质资源丰富，人杰地灵，富饶的盆地。这里的人们爱吃辣，就像辣椒那样热情大方，这里的每一个人也奋发上进，活泼开朗。

我的家乡位于四川省广元市的一个小县城—苍溪，这里或许没有大城市的繁华，也没有大城市的热闹，也没有特别出名的地方。但这里的每一个人，都是那么的朴实纯真，每一个地方，那么让人难以忘

怀，流连忘返，这里唯有绿水青山，唯有最纯正的味道。也唯有我那舌尖上熟悉的味道。

你们想得出用水和青菜就能做出一样特殊的美食吗？它就是苍溪人家，家家会做的酸菜，因为四川人善于运用乳酸菌。

酸菜，听着或许有点单调的两个字，但是它在我们苍溪人民的一日三餐中有着密不可分的关系。

我的外婆，每年要做的就是酸菜了，外婆每天给菜施肥，浇灌，小菜似乎也懂得了外婆每天的辛勤劳作，沐浴着阳光和雨水茁壮的成长着，终于有一天成熟了。

外婆高兴的拿着提前准备好的背兜，露出了浅浅的微笑，清晨的一缕阳光刚刚照射到她的面庞，和周围的环境十分融洽的相处着。

外婆回家把青菜一丝不苟的一株一株的用清水淘洗一次又一次，直到洗完所有的泥土，绿绿的青菜在阳光下照射着，亮闪闪的的水珠如一粒粒明珠。外婆把洗好的青菜一株一株放在一个历史悠久用陶土制成的大罐子里，再往里面倒上准备好的酸水，浸满整个罐子，然后在上面复盖一层薄膜，再压上一大块石头。静静的等待慢慢发酵的美味……。

外婆还剩下了一些青菜，把它们一株一株晾线上，风干，有很多用途。

经过了一段时间的发酵和风干，酸菜也发酵成熟了，剩下的酸菜也晾干了。

每天清晨的时候，煮一锅稀饭，就会从罐子里捞上一把酸菜，把它们切碎放进锅里，煮一锅酸菜稀饭，零星的酸菜放在锅里倒增添了几分韵味。

外婆喜欢把风干的酸菜用剪刀一片一片剪短，用透气的布袋装好，放在通风的地方储存，干酸菜保存的时间很长，每当出门干农活的时候，外公外婆就带一些干酸菜用来泡水喝，泡上水后，沁人心脾和朴实的味道弥漫在鼻孔间。

在做鱼的时候，家里人也不会忘记酸菜，因为好像少了酸菜的点缀，做出来的东西似乎没有什么特色与味道。

在做煎饼的时候，雪白的面在柴锅里慢慢变得酥酥脆脆，再撒上一层酸菜，吃的时候，酸味和煎饼的香味配合的刚刚好。煎饼的酥脆和酸菜的柔韧是年轻人的最爱。

酸菜炒魔芋也是苍溪的一道特色菜。

酸菜，它并不是多么出名的美食，甚至连名字都那么普通，离开了酸菜，好像生活都会变得很单调，很没有味道。

或许是因为苍溪人民习惯了这种从古至今流传下来的味道，它依旧不论再远，永远在舌尖上提醒着苍溪人家的味道。

家乡的宴席

杨月华

苍溪职业高级中学

在农村，不管是婚丧嫁娶，还是乔迁迎新，都要大摆宴席。在我的家乡，人们把吃宴席叫做“吃酒”，“吃酒”的时候，往往能见到许多平日里见不到的亲朋好友。“吃酒”之前，大家会聚在一起，喝喝茶，聊聊天，天南地北地胡扯，很是热闹。

既然是举办宴席，那么重点就在吃的上面，农村人虽然在平时不求吃的有多好，但在办宴席的时候是一定要拿最好的食材，因为宴席是给大家吃的，所以要做到最好。记得小时候，家里给爷爷办生日宴，提前一个礼拜，四处给亲戚朋友打好招呼来“吃酒”，然后买好了食材，新鲜的蔬菜，以及大鱼大肉，应有尽有。又从邻居家里借来桌椅板凳，锅碗瓢盆，忙得不亦乐乎。

现在办宴席，如果是喜宴，会翻黄历选个良辰吉日；如果是丧宴，会在葬礼第三天办宴席，葬礼上的宴席叫做“接客”。主人家会请好专门办席的饭店，由他们提供食材和桌椅，还会请在席上端菜的，我们把端菜的叫做“帮忙的”。之后在家的院坝里搭个蓬蓬，主要是防

止风吹日晒雨淋。然后在院坝边用砖临时搭一个灶，上面放一口大铁锅。下面烧柴火。在宴席当天，大铁锅里煮好了饭菜，院坝里也搭好了桌椅。桌子上整整齐齐地码着条烟、喜糖包、饮料。一般都是一桌坐十个人。这时，亲戚朋友们都到了，就在屋里烤火，说笑。在开席之前，还得“写礼”，“写礼”就是“随份子”，“写礼”的钱通常是两百、六百或者八百，寓意好事成双，六六大顺，八方来财，主要是为了图个吉利。宴席上的上菜顺序也很有讲究，是先上凉菜，再上小炒，然后是热菜，最后再上鱼肉和汤，一桌菜通常是二十盘。而且，一顿席只有两轮，第一轮没赶上的只能坐第二轮了。在这里，没有城市里的拘谨，只需放开手大快朵颐，可以不顾形象地大吃大喝。

现在，只有过年的时候才会“吃酒”，过年的时候，也是“吃酒”吃得最多的时候，在过年办席有一个好处。过年的时候，在外打工的

亲戚朋友都在家里，能够赶上“吃酒”，而且过年办席那是喜上加喜。

从古至今，家乡的宴席风俗一直没改变，这是一种传统，是一种文化。随着社会的进步，许多人家里不再大办宴席，因为那会被说成铺张浪费。可我觉得，这种风俗习惯，我们应该好好保护，不让这种珍贵的文化被现代文化所淹没。

家乡美食
—豆花珍珍饭

董凡枭
青川县职业高级中学

青川着名小吃不胜枚举，而酸菜豆花珍珍饭，是最具有青川特色，又最常见普及程度最高的小吃。可以说几乎家家户户每天都要煮顿酸菜珍珍饭吃。

煮酸菜豆花珍珍饭必备的食材有酸菜、玉米珍珍、黄豆、土豆。

这里所谓的酸菜，并非腌菜类似的，而是以蓝菜、包包菜、萝菜、青菜、油菜等为原料，切细，洗净，沥干，开水烫煮，酸菜和少许玉米面或麦面搅和均匀，趁热装坛，密盖而不透气，六个小时左右，酸而起弦，方可使用。这些酸菜中，最好的是用油菜叶做的。在青川家家户户家里常年都备得有酸菜，是跟米面一样的必须食品。

玉米珍珍，都会是选择最上好的玉米，通过加工做成颗粒不等的珍珍，我们常称其为细珍珍、粗珍珍。

酸菜豆花珍珍饭中的豆花则是用黄豆这种常见食材做成的。把黄

豆泡胀，小水磨磨浆，箩儿过滤、柴火浇开，熄火。稍等片刻，舀半勺酸水倒在策篱沥入锅中，等三分钟左右；又半勺沥入，又等，再半勺沥入，直至点清。这样点出的豆花数量多，味道也很好，吃起来不会有水渣渣的感觉。然后，用锅盖将豆花扣住，微火煮，煮至豆花不老不嫩，再将豆花舀出来。这样豆花就做好了。

接下来就在舀出豆花的锅里放进洗净切成块的洋芋，把它煮至五成熟，就放一把一把地把珍珍放进去，切记不要让珍珍结成团。急火煮开，再用微火慢慢煮，边煮边搅，煮到珍珍香气扑鼻。这时，把舀出的豆花挟成乒乓球大的块放入锅里，稍煮片刻，再放入小颗酸菜，直到把饭煮粘，洋芋煮耙，放盐，方可食用。有些家庭不习惯把盐放进锅里，而把盐舀在小碟里端上桌，或咸或淡，自己调味。俗话说：“珍珍饭儿不用巧，全靠煮得好来搅得好”。

然后，用凉拌菜下饭：春天最好的是凉拌春芽；夏天青辣子在锅堂烫灰中烫至起黄黑点时捡出，洗净，切细，放盐，放蒜泥，这叫“火烧蒜泥辣”；还有醋辣子；或凉拌折耳根；秋天凉拌蒿蒜子；俗话说：“过了九月九，蒿蒜子香破口。”冬天萝卜丝丝拌毛辣子面，放少许葱花。现在青川的豆花糁饭，有些变味了。首先，豆浆是机器打的，而不是磨子磨的；饭是气化灶煮的，而不是柴火煮的；急火煮出来的与微火煮出来的效果也大不一样。

我是很喜爱青川这一普通的美食的，每次在外地多待几天，就会想起它来，有时候会想得直吞口水。有的人可能不太会理解，会说那有不是什么山珍海味有那么夸张？可是这是我真实的感受，它就是那么一种天天吃常常见的食物，可是我就是那么的离不开它，它就类似我们喝的白开水一样。

我对于豆花珍珍饭的感情不单是它适合我的胃口，饱我的肚子，每次回味起豆花珍珍饭的味道，我就想到自己的那个还不是多么富有的家，想起了家里忙碌的爸爸妈妈，特别是妈妈在厨房为一家人煮豆花珍珍饭的情景。早上，阳光柔柔地透过窗户洒在正在厨房忙碌着的妈妈的身上，把妈妈脸上流淌下来的汗水照得闪闪发光。妈妈在厨房内如陀螺般转来转去，忙得不可开交：一会儿拿起锅铲，炒起菜来，她的手臂上下左右有规律地摆动着；一会儿又来到冰箱前，迅速地拿出一盘食材放进锅里，动作纯熟而干练；一会儿又拿起调料快速而均

匀地撒向菜里面。当一阵阵香味从厨房飘出时，充满着妈妈爱的早餐豆花珍珍饭这就出锅啦！

想到这里，我的肚子又咕咕叫了，涎水直冒，这是又想吃我妈妈煮的豆花珍珍饭了。关于豆花珍珍饭我就说这么多吧，再说下去肚子就闹意见了。如果有机会欢迎大家来我家吃我妈妈煮的豆花珍珍饭！

豆花珍珍饭

吴婧蓉

青川县职业高级中学

我的家乡在青川，那里树深林密，郁郁葱葱，天空湛蓝，被誉为天然氧吧，这个美丽的小县不但物产丰富，而且美食众多，其中的青川名小吃—豆花珍珍饭，令人久久难忘，回味意深。

“珍珍”就是用石磨盘将玉米磨成针尖一样大小的颗粒，再用马尾箩儿箩磨碎的玉米，细面落在大簸箕里，粗颗粒留在细面箩儿里，匀出粗一点的颗粒重新倒回磨台，留在马尾箩里的就是颗粒均匀的珍珍了。黄的、白的堆在一起，闪亮闪亮的，不叫珍珠，叫珍珍。这叫法现在一想起，感觉就像叫一个殷胖的女人，洁白、干净。细面用来蒸玉米面馍馍，珍珍用来煮“豆花珍珍饭。”

“豆花珍珍饭”就是将珍珍配以本土酸菜以及豆花精心制作而成的一种“食物”，在这个全民提倡粗粮的年代，它尤其深受人们的喜爱—小到几个月的婴儿，大到八九十岁的迟暮老人，均对此赞不绝口。

青川人对“豆花珍珍饭”还真的是情有独钟，记得四五岁的时候，

慈祥的外婆给我煮了平生第一口珍珍饭，我问她那是什么？外婆告诉我说那是最有营养的饭，吃了可以长高，我当时见人就说，见人就问，问他们我是不是长高了好多呢？！在我们青川，随时随地都可以听到两个人这样对话：“我们去吃啥子饭嘀？”“豆花珍珍饭嘛！”。

其实，要想把豆花珍珍饭做得色、香、味俱全，那是需要技术含量的！接下来，让我们一起去了解一下它的制作流程吧：首先，把黄豆放入一个大桶中，倒入适量的山泉水，让黄豆在山泉水中浸泡一个通夜，为的是让黄豆泡得更软、更容易被磨烂，这样也会更入味。第二天起个早，将颗颗全部舒展开的黄豆放入水磨加水磨成白色浓香的豆汁，清香的豆味扑鼻而来。和城里人不一样的是，农村人会把日子过得更加精致。铁锅上支上木架，将滤箩放到架子上面，再把磨好的豆浆倒入滤箩，让豆浆缓缓地滴答滴答到锅内，同时配以大火来烧豆

浆，不要用煤气，必须用柴火，不知道为什么，可能味道更香，又或者其它……。

接下来，将豆汁进行小火加热，不多时，整个厨房豆香四溢，只要闻到浓郁的豆香，外婆总是会先舀一大瓷碗豆浆，然后放两勺白糖，满足我们这些小馋猫。锅里的豆汁烧开以后，就要开始点豆花了，这是一件非常有意思的事情，也非常考验人的手艺。外婆先泼下一瓢酸菜水，边放边搅，慢慢地，你会惊奇地发现，锅中大量的、成块儿的、如云朵般地豆花出现了，若没有经验，很容易把豆花点烂，碎成一小块一小块的渣渣，但是外婆点的豆花可不一样，有韧性不易碎。此后，再数次投进酸水，直到大砣的豆花浮起，但无论如何我是吃不下白味的豆花，故每次都会调一个加上酱油辣子油花椒面的碟子蘸着吃，其中美味，不胜欣喜。

豆浆水转清，再加柴火将水煮开，就可以把洋芋或者红苕切成没有固定形状的一块块扔下去。煮开以后就是下珍珍了，这个也是有讲究的，珍珍得抖下去，得快，还得用勺子在锅里来回搅动，避免结成团，珍珍也有涨劲，得按照锅里的水量来下，珍珍太多了，吸收不了充足的水分，吃着就是硬巴巴的，太少呢又太稀溜，不够粘稠。哪怕豆花点得再好，这儿出了差错，也是无可挽回的，只能说：“哦豁，这下糟了啊。”柴火要旺，不能闪火，一边煮一边搅，放上盐，约摸二十分钟左右，黑色铁锅里那黄中掺白、浓稠的，软软的“珍珍”，

散发出浓浓的食香，我们就可以大快朵颐地尽情享用了。

吃这个少不了下饭菜的。一般人们从泡菜坛里捞一点泡菜切成丁拌了辣椒油来吃。但是外婆的花样儿更多，蒜苗切成指甲盖大小拌豆豉，或是把茄子蒸熟撕成长条配以各种调料，而我最喜欢的莫过于火烧青椒拌蒜泥黄瓜片。一团饭包住两片黄瓜喂进嘴里，珍珍饭香软，黄瓜片清脆。一碗两碗，干活的人可以吃三碗四碗，我们大多都喜欢多熬一下，炖出锅巴来，更有嚼劲。

吃过饭，太阳已经升得老高了，院子里的老黄狗胡子花白，耷拉着耳朵，把头放在前爪上，眯着眼睡着了，胖胖的肚皮一鼓一鼓的，肚皮下土黄色的毛在阳光下闪着亮眼的光。大人们也不着急捡碗去洗，就在院坝里晒着太阳聊着天，小孩子也听着大人们的对话，无关欢喜也无所谓忧愁，日子就这样缓缓的过，简单却又温暖美好。

萦绕心头的细细面条

罗淋

苍溪县城郊中学

在儿时的记忆中，故乡的人物都是由那细细的面条牵扯连在了一起。家家户户，老老少少都离不开面条。生来就不喜欢面条的我似乎是不懂得，但我却极喜欢和奶奶去面庄做面。

当奶奶决定了去面庄的时间后，便会在家中上上下下的倒饬，只为了找出家中储存的最好的麦子，好压出最有筋道的面条。那个时候，奶奶也好像明白我是几个孙女中最愿意去面庄的，所以多数是带着我去。

开了工的面庄是十分热闹的。

面庄通常会带着一个不大不小的院坝，立着很多的木杆，横着竖着，构成一排排的支架，上面会晾着刚刚压好的软软湿湿的面条，又或是已经半干的、脆脆硬硬的面条。一排一排，一帘一帘，好看极了。

压面的时候，会有些人自发的帮忙，或许是想为这面条的“面世”

帮个忙，又或是因为那份情感。夹杂着吆喝声，机器哼哼哧哧的声音，面庄显得热闹极了。但只要开始压面，我就会被“发配边疆”——一边玩去，就不能再等在压面房里碍事了。也有几次按捺不住好奇心，偷偷摸摸地扒在门边看，倒小麦的叔叔好像是最热的，大颗颗的汗水像你追我赶的小孩子，欢快地投入了大地的怀抱。但他也是最高兴的，就为压面的第一步是他开启的。然后就是机器加速地叫起来，再经过这边的人帮一手，那边的人帮一手，小麦就变成了白色的粉末在前进。这时，会有人大声的吆喝着“快拿杆面杖，面要好了，要好了”，奶奶便会急忙去拿，横放在出面口。不一会儿，细细的面条就出来了。奶奶举着杆面杖，一帘的面条直直地垂下来，面条很长，奶奶便举得高高的，然后将面杖放在支架上，面条的下方通常会铺着旧报纸或者干净的纸壳之类，奶奶说是因为软的面条比较容易断，接住了，才不可惜。

面条挂出来，大家都格外地重视，就好似什么宝贝摆在那里，小孩子更是不能在那附近玩。我还曾因为这挨了奶奶的一顿“小竹板”。

那个时候，不知道为什么要将面条挂起来，不仅觉得好奇，还觉得细长的面条挂在那儿十分好玩，便跑到面条里遊窜了，时不时还扯下了一些面条。

当奶奶从压面房出来后看到的便是我坐在面条下方的纸板上，头上顶着一堆无法自然垂落的面条，在周围的纸板上更是掉落了许许多多的面条，而我的手里还扯着面条的这样的一个狼狈景象。

看到了干了如此坏事的我，奶奶火气值急升，怒吼一声，让我赶快滚回来。等我蹦蹦跳跳到院坝的边上时，奶奶就一把扯过我，随手扯过一根木棍开始了“教育”。

被揍得痛哭流涕的我其实并不明白为什么疼爱我的奶奶突然就揍了我。但也记住了，要离那“是非之地”远一点。对这顿打记忆深刻的我也记得了后来奶奶给我说了什么，她说：“看着那细细的一根根的面条，不知耗费了多少人的精力。那面条跟我们是有感情的，是养活了一家又一家的好东西。这样的好东西被糟蹋，无论是谁都是不被允许的，打你一顿，也长点记性。以后再这样做，就不是一顿打了。”

也许是一番教育让我明白了些许什么，后来，只要奶奶去压面，

我便会帮忙拿个面杖，或者叫人，再不然就在旁静待召唤。不会再去晾面的场里打闹，以免伤害那些宝贝。

现在想来，是啊，是有感情的，教育我更是基于那感情。

我的家乡，也似乎因那细细的面条而更加完整了些。而作为家乡人的我，也对那细细的面条喜欢上了。

现在，它已成了故乡的特色，成了每个人心里的“家乡的代表”。

绽放在舌尖的温暖

姚熳

苍溪职业高级中学

花园里的花开了又谢，谢了又开；门前的梧桐叶子黄了又绿，绿了又黄。花开花谢间九年时光已经过去了，对于她的记忆也渐渐变得模糊，至今让我想起她的只有舌尖那一抹清淡而熟悉的味道。或许对于她的记忆只有那一碗热腾腾的鱼丸汤。

六十多年的岁月为她染上一头耀眼的银发，本不漂亮的脸上留下一条条划过的印记，她的手上总是有绽开的伤口。在儿时的记忆里她总是喜欢用她粗糙的手抚摸我白净的脸，轻轻的呼唤我的乳名，喜欢每天给我煮一碗鱼丸汤。她就是我最亲爱的外婆。

要做一碗美味的鱼丸汤可并不容易。需要走几十里凹凸不平的山路赶到镇上挑选一条新鲜的大鱼，必须赶在中午之前回来，才能保证鱼的新鲜。外婆总是一回家连休息都顾不上便开始杀鱼。把鲜活的大鱼刮去鱼鳞，除清内脏，冲洗干净后放在条案上去掉鱼头，鱼尾和鱼鳍。

接下来的这一步最能考验技术的好坏。用一把锋利的刀把整条鱼的肉完整的剔出，并且要做到鱼肉中没有一根大刺，再把整片鱼肉剁成肉泥，不过不是用刀锋而是用刀背，这样既不会破坏鱼肉的纤维也可以让残留在鱼肉中的小刺黏在菜板上，但是光这一个步骤就要花费半个多小时。这对外婆来说是个挑战，她本已年老体衰，左右两手各拿一把菜刀上下有规律地剁在鱼肉上。外婆总是剁一会儿就要休息一下，可她从不让别人帮忙，因为只有她自己知道其中的门道，力气大力肉泥过稀，难以捏成型，力气小了肉泥没有剁碎，影响口感。

捏鱼丸也看似简单，其实不易。剁好的鱼泥盛放在一个碗中，放入少许的盐不停地抓捏摔打，这样做出来的鱼丸才有韧性。鱼骨熬制的汤配上柔韧的鱼丸是我童年里最美妙的味道。它一直在舌尖提醒着我，有那么一位老人，为了让孙女喝上美味的鱼丸汤，付出了多少辛劳的汗水。

时间过得太快，离开外婆已近九年了。为了生存，父母带我回到苍溪，而把外婆留在了千里之外的安徽。长途漫漫，我们已经九年没有见过外婆了。今天我和妈妈终于登上了去安徽的火车，心里向往的地方深深牵动着我。几天的奔波劳累在踏进外婆家门的那一瞬间全都消散了。刚放下行李，外婆便迎了上来，给我捧上来一碗冒着热气的鱼丸汤。核桃大小的十个鱼丸静静的躺在碗中，如一颗颗刚去皮的荔枝，颗颗晶莹剔透，碗中的汤汁清澈见底，上面还漂浮着少许的油，几根碧绿的蔬菜搭配着洁白的鱼丸。我迫不及待地舀起一颗，轻轻一咬鱼肉的甘甜味瞬间在口腔中绽放开来，轻轻咀嚼柔软弹牙，韧性十足。这就是我日夜思念的味道。我慢慢地咀嚼着，细细品尝沁入心脾的香味，突然有些感伤，不知道下次什么时候能再次喝到这么美味的鱼丸汤。我怕我有一天会突然忘掉这熟悉的味道。

时间过得总是太快，离别的日子到了，正所谓“相见时难别亦难”。此次一别，又要留下形单影只的外婆盼望的身影，又要留下我们对彼此的牵挂。不知道什么时候再能见到我的外婆。

外婆在我心中的记忆永远是那一碗鱼丸汤，她给我的温暖总是绽放在舌尖，那温暖永远不会被时光带走，它时刻提醒着我那个远方的家在哪个方向，那位年迈的老人还在思念她的外孙女。

美味的舌尖记忆
—油勺

张耀雯

苍溪职业高级中学

在我的家乡苍溪碗一般大小的雪梨甘甜可口，轻轻咬上一口，蜜糖般的汁水立即如一股清泉，填满了浑身的每一个细胞；还有美味的红心猕猴桃，味道酸甜可口，营养丰富，驰名中外。但最有童年味道的却是油勺了。

在苍溪的大街小巷，到处都是卖油勺的小摊。一口滚烫的大油锅，颜色鲜艳的胡萝卜、碧绿碧绿的青菜、各式各样的调味品，加上点面粉，做油勺的家当就齐全了。

小时候，在农村吃的菜油都是自家菜籽轧制的，产量不高，所以用起来都是很节约的。因此除了逢年过节，平时很少有机会能吃到油炸食品。作为小孩子，平日里闻到油香就觉得馋虫一个劲儿地往上爬，制作简单的油勺儿便成了最解馋的美味了。

那时候每逢赶场天，都会有人支起一口大铁锅，架上几根粗大的木柴，当火苗欢腾地跳起来的时候，现场炸油勺儿就开始了。看着白

白的面粉在大勺子里成了白浆，刚变微黄时就加一些豆腐小菜之类的馅儿，转眼就变成了金黄色了。伴随着阵阵香味飘出，只见那卖油勺的身边围了许多小朋友，孩子们手舞足蹈，欢呼雀跃的抚掌大笑，边看还不忘擦擦不停向下流的口水。眼睛一直瞪着油勺我不由地使劲咽了咽口水，摸了摸空空的肚子，捏捏扁扁的衣兜，看着刚出锅的油勺被一个个小朋友欢天喜地地捧走。直到最后一个油勺也找到了它的主人，我才灰溜溜地回家。

妈妈总是最爱孩子的那个人。那是一个冬天，我放学后回家，在炉边坐下，一边烤火，一边看着母亲在锅边专注的忙碌着。为了让我吃上日思夜想的油勺，常年生病的妈妈强行打起精神，亲自为我做。我担心妈妈又会忽然晕倒，就不停地要求她不要做。可妈妈完全不听我的，还一边炸一边说：“不要紧”“不要紧”。明明几毛钱就可以

买到。可妈妈总觉得街上卖的不卫生，馅儿不新鲜，油也不健康，还是自己做的好，所以在她多站一会儿都会气喘吁吁的情况下，执意要给我自制油勺。

妈妈的身体已经非常弱了。一只手也抖得厉害，做事很不方便了。看似简单的活计，对于她来说，是很困难的。不要说切菜，搅拌需要消耗很多体力，就是炸好的油勺要用筷子夹起来放到盘子里，对于妈妈来说都非常艰难。尽管妈妈使了很大的力气，可是拿筷子的手还是一直抖着，想要把油勺夹住很不易。她坚持着，很专注地用着全身的力气努力把油勺夹紧，一个一个小心翼翼地放在盘子里。看着看着我的眼眶湿了，或许在普天下母亲的眼中我们永远只有四五岁大的孩子吧，无论都么馋，都是妈妈最爱的孩子。

油勺儿，一个简单得不能再简单的小吃，却成了我童年最为难忘的舌尖记忆。除了它娇嫩酥脆美味可口外，最深的情结或许就是妈妈一次次撑着体弱多病的身体，为我制作油勺吧。比起路边摊，妈妈的油勺个更大，馅儿更饱满，口味更多，更酥脆。

如今油勺仍然广泛地分布在大街小巷，价格也是一路上涨，从当初的五毛一直到现在的几块钱了。不变的是，它永远是我美味的舌尖记忆。

黄鳝的做法

舒钦斌

苍溪职业高级中学

我从小生活在农村，那里的果树上结着许多果子，由于那时我们顽皮，没有我们没吃过的野果，我们还爬树偷鸟蛋、下田捉黄鳝。当初我们都把它叫做泥鳅，后来才知道这是黄鳝，于是我经常和最喜欢的几个小伙伴一起下田捉黄鳝。

在夜幕降临的时候，黄鳝纷纷出洞，寻找食物。它的外表滑滑的，背上灰褐色，特别像蛇。这也证明它是野外的伪装强者，我们这样先了解它的优点。它的缺点是离不开水源，但是它可以在湿润的泥土里生存很久。夜晚，我与这些小伙伴们提起裤筒，一起慢慢的下田，水田中，栽着许多水稻，因此，怕踩坏了水稻苗和打扰了寻食的黄鳝，时间慢慢的流逝，一位小伙伴捉了一条黄鳝，向着几位小伙伴们炫耀，随后便将黄鳝放进了自备的水桶里，不一会儿，又有一位小伙伴捉了一条黄鳝，放进了自备的水桶。我们搜索这些黄鳝。

分开进行，一会儿我们用水桶放进几条黄鳝。然后去寻找下一个

水田，里面有水稻苗，因此比较小心，也怕惊扰了黄鳝。我们捉了许多黄鳝会进行平分，因为不想让这种事破坏友谊。我们将黄鳝捉回家里用水桶装着，里面装着少许的食盐。原因是：一、黄鳝细菌多杀菌。二是让黄鳝体内的食物消化干净。然后为了防止我家的小花猫偷吃，所以用木板盖上。

第二天早晨，早早起床将放在水桶里、沉睡的黄鳝被弄醒了。又将它们用井水清洗干净，然后从厨房找出一块木板来，将黄鳝的头用铁钉钉在木板上。然后用我自己做出的锋利小刀，从它腹部切破开来。又用手慢慢的取出脏东西。又用清水清洗一次，最后用刀切掉它的头部。条条都是如此，最后将黄鳝切成一小段的形状。

在我家院子旁边种着许多葱，蒜，韭菜，辣椒等食材。我采了些

许葱子，葱子上的黄色枯叶不能要。只有清除掉，蒜的外表面有几层“衣服”将他们全部脱掉，用家里的井水清洗干净放入陶瓷罐里，用木棍捣碎。韭菜被清洗一下子，切成这时我便去将锅烧好。

烧好锅后，将锅倒入一点清水。清洗干净便将清油倒入锅中，等到清油种有冒小泡时。就可以将黄鳝倒入锅里了，这时将蒜汁倒入黄鳝身上。还有盐、鸡精、花椒等调味料。

慢慢的黄鳝从黄色变成了金黄色，也飘出阵阵香味。我将它们端出锅，倒入盘中。将准备好的葱花、韭菜放到上面，一道菜出锅了。也可以将鳝鱼用清水清过，然后用盐腌过。腌制十分钟，放进锅里用

清水煮沸。然后用韭菜和鳝鱼一起煮沸，加上搅拌的鸡蛋，盐、鸡精、花椒、全部到入汤盘中。

端到桌上，拿着碗筷，盛好米饭，等父母回家。一会儿，父母回家与我吃这美味的佳肴。也许我的其他小伙伴们也是这样与家人分享这美味的佳肴。

辑二

天然风味

春天的味道

姚熳

苍溪职业高级中学

我眼中的四季，都是伴着佳肴的味道。夏季的味道是清爽可口：酱拍的黄瓜，清凉碧绿，驱散了夏日的酷暑；秋季的藕片炖排骨爽滑翠嫩，滋润大补；寒风刺骨的冬季一碗热气腾腾的炖羊肉，带来浓浓的温暖。而我最喜欢的却是春天的味道。

二月的微风吹拂大地，严冬深埋在土壤中的种子，在春风的呼唤下叩开了土壤，嫩绿的枝丫冲破苍老的树皮在微风中舒展。金黄的油菜，粉红的桃花，相继铺满一座座山，一片片田。那春天的味道是不会生长在这些繁华之中的。若想找到它，还需走上两三个小时的山路，踏入深山。寻找那春天的味道——香樟。

香樟不喜欢热闹，总是躲藏在阴暗潮湿的森林深处。香樟树没有强壮粗实的树干似乎是为了方便人采摘，所以他们长得小巧玲珑。

香樟嫩芽采摘的最好时机是在早晨。白天吸饱阳光，晚上又有露水滋润的香樟叶是最为清爽脆嫩的。所以想要吃香樟叶得起一个大

早。月亮还没有下班，我和爷爷就踏上了采香樟的路。要找到香樟树，得沿着崎岖的山路步行两个多小时。我们穿着过膝的雨靴，背着一个小竹篮，手里拿一根竹棒，边走边敲打路边野草上晶莹的露水。啪啪的打草声和露水滴落的滴答声是早晨采香樟的第一首欢快的乐曲。

七十多岁的爷爷是采香樟的高手。他熟悉每一棵香樟树的位置以及他们发芽的时间。也知不道我们走了多久，只知道抬头望去月亮已经躲进了东山，太阳红着脸爬上了山坡。爷爷加快了脚步，他要赶在露水完全干之前，采摘昨晚新发出来的香樟叶。随着脚步的加快前面的林子也越来越密。有六十多年经验的爷爷告诉我说，前面不远处肯定有一棵香樟树。大约走了五十多步，果然，一棵将近一米五左右的香樟树矗立在那儿。那棵树上面长满了红中透绿的嫩芽，空气中满是

香樟清新的味道。我自认为那味道像极了奶奶做饭时留下的米汤的味道。一棵树能采一两大把嫩芽。刚摘下树的香樟叶永远是最新鲜的味道。爷爷摘下香樟便刻不容缓的往家赶。因为香樟离树之后时间过一分，那它的鲜味儿便少了一分。

要说用香樟来做的美味。其中，我最喜欢的莫过于香樟炒蛋了，香樟的香与鸡蛋的嫩碰撞在一起，在舌尖上留下特殊的味道。这道菜不光好吃，做法也极其简单。把刚才下来的香樟用盐水洗干净，晾干后切成小段。在碗中打入五六枚鸡蛋放入少许的盐，鸡精，十三香提鲜。把鸡蛋充分打匀后加入少许的香樟段。再与蛋液混合均匀，在锅中放入少许的菜籽油，等有开后，将混合着香樟的鸡蛋液倒入锅中。翻炒几下后，将剩下的香樟段放入锅中。，翻炒均匀加入适量的盐提味。翻炒几下，一道简单的香樟炒鸡蛋便可以出锅了。虽然简单，它的味道是无庸质疑的。热腾腾的蒸汽直窜鼻腔，淡淡的清香让人仿佛置身于一个清幽的森林。鸡蛋，入口即化，而香樟又柔韧弹牙，这一软硬在舌尖上碰出别样的火花。香樟的特殊米味与鸡蛋的鲜味儿混合在一起。轻轻一嚼咸香的米味与浓醇的蛋香在口中绽放，如果把他比喻成一朵花的香味的话，那一定是一朵生长在山野中的一朵小小的野花，清淡又不失大雅，那味道美得不可言喻了。

爷爷吃了六十几年的香樟，他说，在春天只有吃着香樟才觉得是春天。春天的味道啊，就应该是香樟的味道。爷爷还说香樟是最无私

的。在没有蔬菜的春天，它们发出嫩芽曾经挽救了不少在饥饿的死亡线上挣扎的生命。而当各类蔬菜上繁茂生长时，它们便渐渐被人遗忘呢。但它们没有因此而放弃生长，而是默默地抽出新的枝丫，为来年人们需要它时蓄积力量。

清爽的黄瓜是夏天的味道。爽口的莲藕是秋天的味道。那肥厚的羊肉是冬天的味道。我最喜欢的是春天香樟的味道。淡淡的清香，陪我度过童年到现在的每一个春天。永远按时的在舌尖上提醒我，什么是春天的味道。

家乡的蕨苔

李俊龙

朝天职业中学

蕨苔对于大山里的孩子来说，并不陌生，在大山里的密林里随处可见。它是属于蕨类草本植物，又叫拳头菜、猫爪等。每当春天到来，蕨苔就像一个受惊的小孩子一样，慢慢探出了小脑袋。这时候，人们总会带上箩筐，去深山密林采摘蕨苔。如果是采蕨苔的老手，要不了多久就会满载而归，而且还是又大又嫩的蕨苔。

采摘好的蕨苔当然是做美食最美味了。可以做炒蕨苔，也可以凉拌蕨苔，做法有很多种。在我看来，凉拌蕨苔是最美味的。它是绝对绿色纯天然的野菜，追求绿色食品的朋友，可以试试。

虽然我不知道蕨苔的其他做法，但是，从我老妈那还是学到一点。虽然比不上山珍名菜，但也是家乡一道具有乡土风味的特色菜哦。在我看来，外面的任何一道菜，都比不上家乡的这道菜。外面的菜再好吃，也吃不出最鲜美的味道，那就是家乡的味道。

接下来就是制作凉拌蕨苔的具体过程了：首先，我们将采回来的

蕨苔摘一遍，清理干净蕨苔上面带的残渣，取出蕨苔最嫩的精华部分。然后用清水洗干净，接着再用水焯一遍，最后用冷水浸泡，这个过程很漫长，需要浸泡几天，泡出来的水是红色的，这时候需要不断地换新鲜的水，换的水直到不变色，因为这样做出来的蕨苔才不带微苦的味道。不是说我们将蕨苔泡着就不管了，我们还需要随时关注，随时换水。当我们将蕨苔泡好了后，然后过滤，接着就开始做凉拌蕨苔了。

首先我们要放入盐、油、鸡精、味精、生抽、醋、辣椒油、葱花等调味料。当我们在放入盐时，先不要放其他调味料，然后将放了盐的蕨苔搅拌，静放十分钟待蕨苔入味，最后再放其他的调味品。就这样，美味的凉拌蕨苔就做好了。

当然，一些人更喜欢晒干的蕨苔。干蕨苔做法也是不一样的：有些人以为，所谓的干蕨苔就是采回来就直接在太阳下晾干就行了，其实不然。其实方法很简单，跟上面一样，先用水焯一遍，然后用凉水浸泡，捞起来后，要等表面的水分干了后再放到太阳下晾晒，因为这样才不会吸收太多灰尘，而再去过于仔细清洗。晾干的蕨苔方便储存，想吃的时候只需用温水泡半小时，就可以直接凉拌，还可以煮火锅、煮汤，简直是美味十足！

奶奶跟我讲过，在战争闹饥荒时，那时候，家里很穷，几乎没有食物，饿了连树皮都吃，饭都吃不饱，更别提经济来源了。山里一旦长了野菜什么的，总会被一抢而空，然后就用这种方法晾干，储存起来，作为填饱肚子的食物，没有谁会奢侈到作为零食一样来打牙祭。其实我知道，奶奶是告诉我让我别浪费食物，不过，她说：“现在生活好了，节约是需要的，但是食物的味道、品质也还是需要做好的。”

现在，每个人都有生活的最低保障，那就是吃好，穿好。但是我希望每个人，在生活富裕的时候，都别忘了勤俭节约，先不说我们，我们往上数三代，谁不是穷人？所以，我希望我们能总结前人的经验，发扬他们的优点。

希望每个人都能像那山中的蕨苔一样，挺着笔直的“身姿”，攥着坚定的“拳头”说：“我能行！”

玉米馍馍

杨涛

苍溪职业高级中学

这里是一方沃土，滋养了无数的英雄豪杰，这里是繁华的街市，红灯停，绿灯行；这里是人们的乐园；这里是人间的天堂，这里飞驰的车辆像有一双隐形的翅膀，自由穿梭。人们都说“山西好风光”，可我不这么认为，它们那是艺术美，我们则是如假包换的自然美。这里的人情美，建筑美，好像就是武侠小说里的“天天钥匙扣”，它把这些赠送给了大自然。在这神奇的大自然中，有一种难忘的香味在一直牵引着我……。

记得那年放暑假，我独自一人回老家去看望爷爷奶奶。当时的天气很炎热，我从镇上走了四五个小时的山路才到了爷爷奶奶家，当到爷爷奶奶家的时候已经接近中午，我的肚子早已咕噜咕噜地叫个不停，我就问奶奶有吃的没有，奶奶说没有，那我们吃什么呢？在一旁的爷爷开始发话了，那我们就一起做玉米馍馍吧！我当时听着新鲜也就随了爷爷的想法。

话音刚落，爷爷就带着我背上背篓去了玉米地。来到了玉米地前我正要随手去摘玉米的时候，爷爷制止了我，爷爷给我说玉米要选嫩的，也就是那种胡须多，叶子青的玉米，哦原来如此！随后我就和爷爷分开去摘玉米，不一会功夫我和爷爷的背篓就满了，然后我就问爷爷接下来干什么呢？爷爷说接下来就要去找梧桐叶了，然后我又问爷爷该去哪里找那个梧桐叶呢？爷爷说就在我们来的路上有一棵梧桐树你没有注意，哦我知道啦！说着我就走到了爷爷前面向着那棵梧桐树跑去，来到梧桐树前爷爷给我说要选好的，干净的叶子，我连忙回答了爷爷知道啦！制作玉米馍馍地材料找齐了，然后我和爷爷回到了家。

回到了家我就要剥玉米了，奶奶随后就从厨房拿了一个盒子用来装玉米粒，第一次剥这种嫩玉米不知道该怎么下手，后来爷爷给我做了个示范，这才知道怎样才能快速的剥玉米又不弄坏玉米粒的好办法，首先先将玉米折成，然后就用手掌心将玉米棒上的玉米摘下，只听见玉米哗啦啦的掉进盆子里……终于弄完了。

奶奶将装有玉米粒的盒子里加了点水，然后将盒子端到了院子里的石磨前。我和奶奶站在石磨的两边，握住石磨的把手开始转个动石磨，石磨不是很笨重，所以转起来很轻便。奶奶先是一勺水再是一勺玉米喂进石磨中间的孔洞里，不一会儿玉米浆就从石磨的腰间吐了出来，流进早已放好的盆子里，过了半个小时后玉米粒都变成了玉米浆。奶奶将磨好的玉米浆端进了厨房，爷爷也将洗好的梧桐叶拿进了厨房，接下来就该到了包的时候了，我和爷爷将梧桐叶整齐的摆放在桌上，然后奶奶将玉米浆用大勺子将玉米浆一勺一勺的舀在梧桐叶上，

爷爷就连忙在后面包，包好了的玉米馍馍就放在蒸笼上，不一会儿就将蒸笼装满了。

最后一步就是蒸了，爷爷连忙架起了柴，将柴点燃，在大火的猛攻下，不一会儿蒸笼的四周就冒出了热气。

终于到了该享受食物的时刻了，蒸了过后的玉米馍馍变得格外的饱满诱人，打开外面的梧桐叶里面的香气就扑鼻而来……。

自然的色，自然的香，自然的味，自然的美，这一切都源于自然．自然是伟大的，是神奇的．它与生活是那么近，那么紧．品味自然不就如同品味生活了吗？

酸菜

曹梦佳

苍溪职业高级中学

我出生于四川阆中，作为一个土生土长的阆中人，我的家乡有许多值得骄傲的事物。就像阆中的几样特产，有“张飞牛肉”、“保宁醋”最重要的还是“古城”，但对于生活在农村的人来说这样并不能代表什么，在农村最受欢迎的还是“酸菜”。

我们这里的“酸菜”，不是北方的那种。北方的“酸菜”是用大白菜腌的，而我们这是用青菜做的。这种青菜我们村里基本上家家户户都有，但要做的好的，那必须是我奶奶做的。

每年一接近青菜成熟的季节，许多人都会跑到我家来要“酸水”或者是去年的“老酸菜”。以前，我什么都不懂，就问他们为什么来我家。他们都说我们家的酸菜好吃，要来要点“底料”回去，看自家能不能也有那么好吃。可不管他们怎么做，都不会有我家的好，因为我奶奶有自己的秘诀。

挑选青菜是用有讲究的，不能太老，也不能太嫩。老了吃不动，

嫩了就成了渣。只有那种不老不嫩的才是做酸菜最好的。挑好了菜，就要做前期的准备工作。把菜择好，剁碎，在清水里把菜淘干净，用笤箕把菜滤干。之后开始烧锅，锅用的是农村里的柴锅。锅里要加满水，等水烧开后就把菜倒进锅里煮，说是煮，其实是焯。焯好的菜要倒进缸里，倒上酸水，在新菜表面铺一层老菜，再把它按实，最后用一块干净的大理石板压在菜的上面，用盖子盖好，把缸在阴暗处放置一段时间就可以食用了。

压好的酸菜可以让人酸得掉牙，但就是因为酸，才有许多城里人来农村吃这种菜。我们的酸菜可以用来做很多的美食。像家常菜“酸菜粉丝汤”就是一道让人吃了还想吃的美食，把酸菜和粉丝搭配在一起就是一道非常受城里人欢迎的食物。除此之外，还有“酸菜鱼”“酸菜饭”等各种各样与酸菜相关的美食。

夏天，一碗“酸菜茶”就是解暑的秘方。把“活”的酸菜在太阳底下暴晒，直到把菜里的水分全部蒸发，就成了农村里的“干酸菜”，这种酸菜也可以做许多美食。但遇到炎热的夏天，忙了一天的农人回到家中就会冲一碗“酸菜茶”，一饮而尽，感觉整个人都轻松了不少。

除了酸菜，阆中还有许多有特色的美食、风景，阆中人也热情好客。对吃货来说，古城绝对是一个好地方，那里有各色美味。对于那些喜欢遊山玩水的人来说，阆中有几个大山也是可以去看看的。

总之，阆中是一个让你来了就不想走的地方。如果有一天，你来到了我们阆中，千万别忘了来品一品我们的酸菜哟。

酸菜，家乡的味道

寇麒麟

苍溪县城郊中学

暖暖的阳光透过银杏树洒落在菜地里，树下，婆婆弯下腰抚摸着菜叶，饱满的菜叶绿刺眼，婆婆弯弯的眼角满是喜悦，转过身来，对我说：“去拿个背篓来，咱们摘菜做酸菜咯！”

小小的酸菜的制作过程，要整整八道工序，采摘、选菜、切碎、淘洗、上锅蒸煮、装缸，放入米汤和酸水，最后再封上盖子，放在阴凉的地方安静的等待几天，等待小小的菜叶破茧成蝶，惊艳四座的那一天的到来。

腌渍之后的酸菜，就像经历了时间考验的老人，收敛了当初的张扬和锋芒。用勺子舀一勺，农家菜特有的清香扑面而来，尝一点点，味道刚刚好，脆爽的口感在牙齿之间迸发，酸爽的味道在唇舌之间窜动，让人根本无法将它朴素的外表和如此脆爽的口感联系在一起。

我最喜欢妈妈做的酸菜炒饭，饭是隔夜的米饭，炒出来特别香的，

和其他炒饭的步骤差不多，只不过多了一点酸菜，就像注入了灵魂的躯壳一样，炒饭也就变得活了起来。

首先往锅里倒入适量的油，待锅里的油稍微吐泡泡的时候，放入捏成团子的酸菜，一瞬间，酸菜就像遇到许久不见的老朋友一样，在油的怀抱中跳着跳着属于自己的“舞蹈”，油彻底激发了酸菜的清香和那一丝酸爽。猛火不停的翻炒，酸菜略微显得色泽金黄的时候，再倒入少许油，倒入米饭，隔夜的米饭黏在一起，还要用锅铲将其捣散，火力不能停，米饭在翻炒中与酸菜碰撞，酸菜清酸，米饭香甜，两者相对的味道却在此时如此的相得益彰，米饭分散、略干、金黄的时候，再撒上两把葱花，就可以出锅了。

酸菜炒饭的清香如同海潮般涌入鼻腔，让人食欲大增。金黄米饭中，翠绿的葱花点缀其中，金黄的油包裹着酸菜在米饭中若隐若现，吃上一口，酸菜的酸和米饭的甘甜在口腔中“爆炸”，一阵风暴席卷味蕾，唾液不停的分泌，一抹黄，两点绿，相互映衬，刺激着人的眼球。

我们这里除了制作水酸菜，还制作干酸菜。每年爸妈出门的时候，都会把酸菜晒干，好方便携带和储存。酸菜是切碎的，所以晒干的时候需要把一个坝子扫干净，然后把酸菜均匀的洒在坝子里，让阳光晒干酸菜的水分。晒干过后的酸菜，略微变得有点黑，酸味也完全浓缩于酸菜之内，不会轻易的散发。

干酸菜夏天最好的是熬汤，所以婆婆夏天的时候，总会害怕爸妈带的干酸菜不够吃，都会托人再给爸妈带一大袋，好让爸妈在酷暑时节能够解渴解乏。要想将干酸菜内部的酸味儿完全激发出来，就要大火熬煮，等熬的汤水呈现黄褐色的、能够明显闻到酸味儿的时候就可以了。每每烈日当头，我都可以想像出爸妈端着酸菜汤，默默地喝着，看着远方，期待他的目光能够在无尽虚空和某道亲人的目光对撞…就这样慢慢的喝着，细细的品尝，体会那酸味从舌尖一直辐射到心头。

“唔……今年做的酸菜比去年多啊，可以给你爸妈多寄一点了！”婆婆看着远处，眼睛仿佛在寻找着什么。

外婆的土酸菜

张钦

苍溪职业高级中学

俗话说得好“一方水土养育一方人”，不同的地方有各地不同的美食，这些美食或许食材平凡，或许制作简易，但它却象征着一个地方的历史习俗，或是一种深刻的情感。

家乡的美食对于游子来说是最珍贵的回忆，在外漂泊的时间久了，突然吃到家乡的食物，那种滋味就像浓浓的思念猛烈冲击你全身的神经，陷入深深的回忆。

写到这里，我的脑海中浮现出了一个人的影子，她模糊的身影在我心里明晰起来。我蹒跚学步时，她佝偻着背小心翼翼的扶着我，生怕我摔倒；她抑扬顿挫的给我讲那些古老又神奇的故事。她很节约，自己从来舍不得穿什么，却总是给我买新衣新裤。她说小孩子长身体快，所以衣服要买大一点。我衣柜里的一件衣服是她在我二年级的时候买的，现在都还能穿呢。她就是我慈祥的外婆。

外婆的手很巧，很普通的食材在她魔法般的双手下都能变成丰盛

可口的饭菜。小时候家里条件不好，吃不上什么很好的东西，但外婆总是让我吃的很健康，把我养的白白胖胖的。

印象最深刻的是外婆泡的酸菜，酸溜溜的滋味让人胃口大开。外婆喜欢煮酸菜稀饭，特别是炎热的夏天，吃一碗常温的酸菜稀饭，让人觉得一整天的燥气都消散了。通常外婆还会炒上一碟儿酸菜面皮来下饭，金黄的面皮混着酸菜，看着就很有食欲，酸咸的味道更是让人忍不住多吃几碗饭。把酸菜用油炒一炒做成酸菜面味道也是极好的。

外婆做酸菜可有一手，选取棵大、心满、成实、无病害的大白菜，用菜刀切掉大白菜的菜根、菜叶，然后再去掉大白菜表皮的老菜棒子，把白菜剁细成丝。这时，她就会拿出家里那口大磨缸，把缸里里外外的清洗干净。要煮白菜了，这煮白菜可有讲究，不能直接把白菜煮熟

了，要放在 70—80 度左右似开未开的热水煮汤，见白菜煮烫的表皮发焉就把它掏起来，把水分挤干。把菜依次放进缸里，然后用面调糊开水烧开淋在菜上，再用盖子封好。一般需要一个星期，但如果是夏天的话，一天就好了。如果有老酸水的话，泡上 3-4 天就可以吃了。

有时候酸菜很多，外婆就会用干净的塑胶袋装上几袋分给邻里的人吃，外婆的脸上就格外开心，我也跟着在一旁乐呵。

酸菜的酸水外婆通常也不愿意浪费，会把它点成酸水豆腐，酸菜味的豆腐吃得味道更鲜。

后来我去城里读书，不能再陪在外婆身边。妈妈不会在家腌酸菜因为他上班很忙没有时间，一开始我很想念外婆，想念外婆做的土酸菜，可时间久了，加上被周围的新鲜事物吸引，渐渐也就忘了。

有一天正在上课，妈妈来学校找我，说外婆干活的时候从梯子上摔了下来，快不行了，想要见我一面。我心里一惊，拉着妈妈快步赶去医院，我的心里又急又怕，好不容易赶到医院，却还是没有赶上外婆最后一面。

我们带着沉痛的心情处理了外婆的后事，回老家整理遗物时我找到了外婆腌酸菜的那个缸，把它带回家，保存了起来。

我的心里十分悲伤，每天闷闷不乐，妈妈说：“你外婆不是喜欢给你做酸菜吗，我们去找你外婆的味道吧。”看着妈妈憔悴的脸庞，我知道她的悲伤不比我少。我答应，我们准备材料照着外婆的样子做酸菜，妈妈做的酸菜和外婆做的丝毫不差，闻着酸菜的香味就好像外婆还在身边。

我也学会了腌酸菜，腌酸菜总能想起外婆。虽然外婆不在了，可她的土酸菜依然陪伴着我。

泡咸菜

张沙

苍溪职业高级中学

一提到美食这个话题，相信大家眼前立马就会浮现出各种各样的食物。像长沙的臭豆腐，武汉的热干面，北京的烤鸭，西安的羊肉泡馍……这些特色美食早已俘获人们的胃；还有西式牛排、汉堡、披萨这些西餐、速食也都早已深入人心；而我最爱的却是奶奶做的泡咸菜。

泡咸菜是我们四川的特色小菜，由于地区的不同，各个地方的做法也不同。它更是我奶奶的拿手绝活，其制作过程简单，原材料也更是普通。首先，你需要准备一个泡菜坛（密封性较好的）准备好原材料。可以是萝卜、嫩姜、豇豆、白菜等大多数的蔬菜都是可以泡的。将它们切成块状或片状。然后往坛中加入适量的水，尽量多一些。接着加入适量的盐，可以根据个人的爱好放多或放少。最后往坛中加些配料，八角、花椒、大蒜、山椒等，将罎子的盖子盖好，搁置在阴凉的地方，大概一周左右就可以吃到爽脆可口的咸菜了。

每到萝卜成熟的时候，奶奶总会拉上我和她一起去拔萝卜。将拔

回来的萝卜放在盆中清洗干净，然后切成圆片，把它们连在一根根细竹条上，晾在有太阳的地方，让它们享受阳光的照耀，过段时间被晒成萝卜干之后就把它泡在坛中，泡出来的萝卜干那叫一个美味。咬一口爽脆酸甜，现在想来都让我垂涎三尺。

泡咸菜有很多种吃法。可以把它们切成细碎的小块放在其它的菜中用来做配料调味；可以配着稀饭和大白米干饭一起下饭吃；还可以把馒头中间挖空，放在馒头中，闭上眼睛咬上一口满嘴留香。这都是咸菜的经典吃法，保证让你回味无穷。

小时候，奶奶经常在外面干活，没时间做菜，她便泡上满满的一大坛咸菜。等干完活后回到家，捞上一碟儿泡咸菜端到饭桌儿上，也省去了炒菜的麻烦。一日三餐，我们家的饭桌上总有一盘泡咸菜。每

当我一遍看着电视，一边喝着酸菜稀饭，再配上一盘美味可口的咸菜，这是何等的惬意啊！

表妹也特别喜欢吃咸菜，一次周末他到我家来玩儿，中午吃饭的时候她大声的问我：“有没有咸菜啊？”“没有！”我不耐烦地说。“啊！为什么没有咸菜啊？咸菜很好吃的！”她皱着眉头，脸上写着大大的“不满”二字。一屁股坐到地上，眯着眼睛，嘟着嘴，两手一摊，“我没胃口。”“不会吧？没咸菜你就不行了？”表妹撅着嘟嘟嘴点了点头，“如果有咸菜就好了！”大家都被她这个样子逗笑了。这时，飘来了一股咸菜香，心想：‘糟了，失算呀’。果真，表妹转过头问我：“真的没咸菜吗？”“有。”“真的吗？”“嗯！”她一个鲤鱼打挺站了起来，精神焕发，笑得眼睛眯成一条线，眉毛弯成一对优美的弯弓，原本“O 形”的嘴巴变成了“月牙儿形”。我故意逗她：“你刚才不是说没胃口吗？算了，你不用吃了！”“我刚是没咸

菜才没胃口，现在有咸菜了，胃口就有了！”听了她的话一家人笑得前俯后仰。

我笑着问小表妹：“咸菜有那么好呀？”

“当然啦，既好吃又香还便宜。”她笑嘻嘻地回答着，可爱极了。

我吃过很许多的美食，但最让我难以忘记的是奶奶做的泡咸菜。那是因为咸菜里面有家的味道，更有奶奶的味道。

辑三

手做的回忆

腊味

程媛珺

苍溪职业高级中学

风趣幽默的家乡，有着不一样的朴实，不一样的美食，不一样的风俗习惯，不一样的……。生活在这个绿树成荫，百花盛开，百鸟争鸣的大村子里，每天都能呼吸到不同的新鲜空气，便会让人神清气爽。

小小的山村与城市虽不能相比，但他有着独特的“风格”美食，现如今人们对吃的方面要求很高，但是一般城市里的人特别的羡慕农村家乡菜，“总会说你们家的什么菜特别好吃，说到这里，我就忍不住流出唾液”等等。但是我们家乡的菜最出名的是“皇家腊肉”此时此刻，让我想起了一首诗：“霜蹄削玉慰谗涎，却退腥劳不敢前。水饮一盂成软饱，邻翁当午息庖烟。”

腊肉，顾名思义，就是在腊月里腌制的肉。制作方法简单，把新鲜猪肉买回来后，不能用生水漂洗，要用干净的干布擦拭干净，撒上细盐后一层层的码放在较大容器里，上面压上一个重物，然后将容器口密封。十天半个月后，取出挂在户外风干，就可收藏起来。要吃的

时候，用各种烹饪方法都可以，或蒸、或炒、或煨，别有一番滋味。如此炮制，鱼肉、鸡肉等等，通称腊味。

腊肉的历史非常悠久，至少在孔子生活的年代，先民们就知道制作腊肉。孔子对腊肉情有独钟，他曾说过：只要是送我十条腊肉，谁我都教。孔子弟子三千，门徒七十二，如果都以十条腊肉作孝敬，那孔子就是敞开肚皮也吃不完。所以这事有点可疑，毕竟是远古的事，未必当真。但学生给先生送腊肉的习俗，却是约定俗成，在古代的语言里称作“束修”。就是一捆干肉的意思。在有了货币之后，学生与先生之间的沟通就直接多了，学费再不用干肉来表示，直接收费。但自古以来，知识份子是耻于言利的，所以把学费依然羞答答的称作“束修”。

制作腊肉的传统不仅久远，而且还很普遍。据记载，早在两千多

年前，张鲁称汉王，兵败南下，走陕南，途经汉中时，汉中人就用上等腊肉招待过他。还有传说称，清光绪二十六年，慈禧太后携光绪皇帝在西安逃难，陕南地方官吏也曾将上好的腊肉进贡，慈禧吃后，赞不绝口。

腊肉虽然好吃，但是，如果洗不好，不仅没了香味，还会有损身体健康。不过，时间长了，人们清洗腊肉也有了经验。她们先用柴火或木炭火将肉皮烧焦，先清除熏炕时的烟味，再浸泡在温水中，过了大约一个小时后，再把烧焦的皮刮掉，用米汤或面汤反复洗，直到肉皮呈红色，黄红相间，使人胃口大开。

虽然，这些腊肉倾注了人们的辛劳，但是他们自家人是轻易舍不得吃的，他们把上等的腊肉作为年货的礼品送给居住在城里的亲朋好友，让他们分享山里腊肉的香味。尤其是家中来了客人，他们显得无

比的大方，好客的农妇搭上楼梯，动作麻利地把挂在墙上的腊肉取下来，能干的她们经过烧、洗、炒的程式，不多时，桌上会摆出腊肉炒四季豆、腊肉炒青椒、腊肉炒竹笋、腊肉炒木耳、腊肉炒干香椿等等满满一桌腊肉席。一道道色泽鲜艳、味道可口、香气四溢的饭菜，不仅使客人记住了腊肉的香味，也记住了主人得热情。

腊肉的味道

董淑梅

苍溪职业高级中学

腊肉是我们家乡一种具有浓浓年味的特色小吃。 每到逢年过节餐桌上总少不了它。腊肉气味浓郁，老远就可以闻到她那诱人的味道。可真谓是千年腊肉万年飘香。黄澄澄或赭红的长长肉块，肥的瘦的均匀分布，散发着特有的烟熏香，让人垂涎欲滴。

第一次吃腊肉是在外婆家里。大年夜，我们一家人坐在餐桌前吃着外婆做的那满满一桌子菜。我被一盘特别香的肉给吸引了，香气扑鼻，新鲜的蒜苔晶莹碧透，配合着黄澄澄闪着油光的肉片，让我迫不及待的夹了一片往嘴里送。一口咬下，发现特别美味，肥却不腻口，瘦也不塞牙，有浓浓的树叶的芬芳，夹杂着醇香的肉香，吃过后，唇齿留香。我特别好奇，问外婆这是什么。外婆一脸溺宠，摸着我的头说道：这是腊肉。 可是我又好奇，这么好吃的肉是怎样做成的。外婆笑着说，到了冬天我就会知道的。

第二年的冬天终于在我的期盼中来临。到了我们家乡腌制腊肉的最佳时间了。 每到这时，家家户户都开始为制作腊肉忙碌起来了。

选肉是很关键的一步。要选新鲜的土猪肉中的五花肉，做到肥瘦均匀。肥的多了会油腻，瘦的多了就没有了独特的油香。把经过精挑细选的肉切成大约宽 5 厘米，长 10 厘米的条状物，再用温热水反复冲洗干净。将洗过肉条悬挂晾晒，让肉块变得干爽。

接下来就是腌制了。准备一个大缸。把盐、白酒、五香粉、辣椒等均匀的涂抹在肉上，进行腌制，用簸箕把大缸盖得严严实实的，不让每一种香料的气味都浸入肉里。这样大概十几天后取出肉晾晒，让水分干透。

和腌肉的区别就在于腊肉要经过烟熏这一程式。烟薰制特别有技术含量，一定要用新砍的柏树枝条做燃料。这样熏出来的肉才有清新的树叶的气息。并要用浓烟熏烤才入味。柏树易燃烧，所以新砍的柏

树能满足既会燃烧，又能冒出浓烟的要求。在薰制的过程当中，加入陈皮柚子壳等，味道会更加美妙。外婆熏的腊肉表里一致，煮熟切成片后，透明发亮，色泽新艳里透红，香气浓郁，味道鲜美，咬下去，一阵淡淡的辣椒味，在你的口中久久回荡，让你吃了，还想吃，念念不忘！

浓浓的腊肉味总会牵动漂泊天涯的游子，让他们不辞路途遥远，不畏旅途奔波，像归巢的鸟儿从天南地北赶回自己的家乡。每年一家团聚的时候，外婆总会做两盘腊肉。一盘有辣椒，另一盘没有。我很好奇，为什么我吃的腊肉里面就没有辣椒的味道呢？ 外婆笑着对我说，因为我们家里孙儿不能吃辣呀！ 我专门为你另外做的，后面端出来的那一盘才会有辣椒。哦，原来如此啊。“那我以后每天都要吃您做的腊肉！”外婆连忙笑着说道：“好好好，只要你想要，我天天给你做……”。

可如今再也吃不到外婆为我特制的腊肉了。可是我永远都忘不了外婆单薄瘦弱的身躯是怎样在陡峭的山崖上爬行，只为割一根根柏枝；忘不了外婆皱巴巴的双手一遍遍洗肉、切肉、抹香料的情景；忘不了外婆在浓烟中不断流着眼泪的通红的双眼。看到其他腊肉，总会使我情不自禁的想起外婆制作的腊肉，腊香满口，熏香扑鼻，可是那种味道只能在回忆当中寻找，再也不能品尝到它了。外婆她对我的爱就如同腊肉香味一样，持久，迷人。

爷爷做的“锅巴”

罗冰

苍溪县城郊中学

从小到大，每每看到电视里的美食节目我就会目不转睛地盯着看。电视里大厨颠起炒锅，锅里的菜像是赋予了生命一样，变换着各种造型，让人眼花撩乱。对美食的偏好，来自于我的爷爷。

小时候，爷爷总是喜欢坐在偏房的门前，拿着他的烟斗，烟斗里冒着的烟，烟雾弥漫了他的眼睛，而眼睛却望向远方，我总是不懂，也不知道爷爷到底在看什么。小时候我是家里的“小赖皮”，总是一天到晚缠着爷爷。爷爷出去做农活的时候，总是喜欢把我背在他后面的背篓里。可是每次还没有到田野，我就已经睡着了，而爷爷只有莞尔一笑，然后把我轻轻的放下，在一旁干起了农事。当我醒来的时候，天已微暗了。

而我记忆深处，最值得我想念的，是爷爷给我做的小零食。那时候，爸爸妈妈都在外面打工，家庭也不富裕，没有办法给我买零食，而爷爷却为了我研制出了一种小零食，而“它”也是我们平常最容易得到的，“它”就是锅巴。

那时候，家里还是土灶，只要一烧火，整个屋子都烟雾缭绕，感觉像在仙境一般。爷爷在灶前忙前忙后，而我却喜欢坐在灶后，看着灶里的火“劈里啪啦”的响，望着爷爷忙碌的身影，好奇他在做什么？那时的我，还没有灶台高，听着锅里发出滋滋的响声。忽然，爷爷从柜子里拿出了一个神秘的罐子，外面还是用布包的，拿出勺子，勺子上面是一堆褐色的粉末，爷爷的手肆意的挥动，感觉像是在练太极一样，翻炒了几下，马上锅里的香味就飘出来了，盛起来放在盘子里。看着盘子里金黄的锅巴，让人垂涎欲滴、食欲大增，最后撒上一点葱花，简直是锦上添花。

我肚子里的小馋虫被勾引起，趁爷爷不注意的时候，偷偷的拿了一块。结果，因为是刚刚才做的，会有一些烫手，我只好不停地变换手，一边吹。我一口吞下肚，就像猪八戒吃人参果，什么味也没有吃出来。我决定再偷拿一块，反正爷爷爷发现不了，我蹑手蹑脚地走到

爷爷身边，探头探脑的注意着爷爷的动作，生害怕他发现了我，小胖手也慢慢的伸出，伸到了盘子旁。结果，爷爷用筷子轻轻地打在我的手上，我不敢看爷爷的眼睛，只好把头低下，双手背在身后，一副“孺子可教也”的模样，而爷爷却轻轻的拍了拍我的头。忽然，我的眼前一亮，一双筷子上夹着几片锅巴，我刚准备拿，爷爷把筷子上的锅巴往回一缩，蹲下来对我说道：“以后你不能这样了，要吃什么跟爷爷说，不能没有经过我的同意就偷偷的拿，那样对你不好。”我似懂非懂的，爷爷刚伸出筷子，我眼疾手快的拿起锅巴，就躲到灶后偷偷的吃了起来。这一次，我拿起锅巴慢慢的品尝，一点点的咬，发出咯吱咯吱的响声，爷爷从灶前探过头来，看着我低着头，像只小松鼠在吃松果，那样小心翼翼。爷爷开怀大笑，我抬起头，看着爷爷笑，我也跟着傻笑。

慢慢的我长大了，到了该读书的年龄，爸爸妈妈把我接到了城里，从那之后，我便很少回到乡下，看爷爷的次数也减少了。而令我最怀念的，就是爷爷给我做的小零食。刚刚到城里的时候，我闹着要吃爷爷做的锅巴，妈妈只好向爷爷请教，城里的锅并不像爷爷家的土锅，它会发亮，不需要时时让人照看，它不会冒烟，但是它却做不出我最喜欢的锅巴。当妈妈盛出我最喜欢的锅巴时，它和我记忆中的模样完全不同，它不是焦黄的，我上前闻了闻，一股浓浓的焦味，钻进了我的鼻孔，而我的大脑，发出了强烈的不满，我抱着双手，不敢吃妈妈做的，在爸爸的劝慰下，我只好拿起一块锅巴，塞进我的嘴里，我的

味觉非常难受。晚上，我的肚子痛了起来，爸爸妈妈连夜把我送到医院，检查出来，原来是吃坏东西，妈妈想起她做的锅巴，愠怒的对我说，“不好吃，为什么不给妈妈说，妈妈又不会强迫你吃”。从那之后，妈妈再也没做我最喜欢的锅巴了。

锅巴和爷爷是我童年最美好的回忆，那时的我无忧无虑。

妈妈的米豆腐

魏燕萍

苍溪职业高级中学

我的妈妈有一双灵巧的手。普普通通的面粉经过她的揉捏，会变成松软香甜的大馒头或者美味可口的肉包子；一块常见的猪肉，她可以做出蒸、炒、炖、炸各种吃法；就连一撮青菜也可以变出各种美味。我喜欢妈妈做的各种食物，而我最喜欢的是妈妈做的米豆腐。

米豆腐极容易扯出思乡之情。每个在外漂泊的游子，看到由米豆腐做成的任何食物，她们都会非常的思念在家常常做米豆腐的家人。

米豆腐顾名思义是由米做成的。需要四个步骤。兵马未动，粮草先行。做米豆腐之前，先要制作纯天然硷。商店购买碱能够减少很多工作量，但纯度远远不能让严谨的人们满意。他们会选择干净地稻草、麦秆，烧成细细地灰，把灰放进盛满井水的大盆里沉淀。

接下来是发酵米。挑选个头大，有光泽的米粒，装进一个布袋里，用绳子紧紧拴住袋口，再放入装着草木灰的盆里。加入一些水将布袋完全浸泡在碱水里。木盆需要放在阴凉的地方。将米浸泡 4 ～ 8 小时，

等它慢慢发酵。经过接近一天的浸泡，珍珠般洁白的米粒变成浅黄色。之后将浸泡好的大米滤干水分。

然后就是磨浆，这是一个将大米由固体变为液态物的过程。按照水和米的比例为 1:2 来磨。我永远都记得妈妈在磨浆时的艰辛。瘦弱的妈妈，拉着沉重的石磨，一步一步艰难的做着似乎没有尽头的圆周运动。晶莹的汗珠一滴滴从她的额头渗出，染湿了她的头发，在她的后背上绽开了一朵朵汗渍浸成的花朵。每当她看到从石磨里流淌出一股股纯白的米浆时，所有的疲劳都烟消云散了。

最关键的步骤到了一那就是熬制。在干净的铁锅里放入适量的水，倒入米浆。这个过程很难。除了要不停搅拌，需要消耗大量体力外，火候的把握也很难。火大了，会把米浆烧糊；火小了，没有一点

效果。火候还得随着熬制的过程变化而变化。开始是要用不大不小的火，把浆熬成形，而后用小火慢慢煮边烧边搅，大约十五分钟才能煮熟了。在这个过程中，要两个人合作，一人烧火，另一个人要用杆面杖不停地搅拌，一旦停下搅动，锅里的浆就凝固了，所以的辛劳也将付诸流水。我看见妈妈很累，就说：“妈妈，我来帮帮你吧！”她说：“好呀，你来试试吧！”我原以为很简单，但事实上很难，我发现米浆像 502 一样，任凭我使出九牛二虎之力，也不能让它们动起来。

最后一步就是捏米豆腐。米浆煮好之后，妈妈开始用她那一双灵巧的手做米豆腐了。虽然妈妈慢慢老了，力气没有以前大了，手也不太灵活了，但她的手艺永远不会改变。经过她的揉捏，长长的，光滑的圆柱状米豆腐像接受检阅的士兵一样，整整齐齐地排在案桌上，闪着晶莹的光泽，散发出浓浓的米香味。

妈妈会用米豆腐做成各种各样的食物。比如米豆腐蒸肉。红红的饱满的肉片和洁白的米豆腐交相辉印，咬上一口，香软可口，回味无穷。油煎米豆腐脆香味美，红糖米豆腐糯香甜软。虽然这些都是家常的小菜，但都是妈妈耗费了很多时间和精力，精心烹制的。每次看到我们狼吞虎咽的吃相时，妈妈都会露出幸福满足的笑容。

妈妈用她那双布满许多老茧的手，温暖了我的心，也温暖了每个人的心。妈妈做的米豆腐一直是我少年时代最温暖的陪伴。

米豆腐

陈红吉

苍溪职业高级中学

米豆腐是苍溪的传统美食，做工极其复杂，而且还需要耗费大量的人工。

走在苍溪的菜市场上，你一定会发现一小堆黄白黄白的圆柱形的东西，这就是米豆腐，传统工艺的米豆腐，味香，色黄，容易储藏，并且像一些家庭主妇一般都会选择这种美食，因为传统工艺的米豆腐，用锅铲翻炒是不容易烂的。

大家肯定都会有一个疑问：为什么我会了解这么多呢？其实我家就是做这个的。每当快过年的时候，我们家的生意是最为火爆的，因为我们家是用传统工艺制作的，所以非常讨人喜欢。

每当秋收的时候，差不多也就是开始制作米豆腐的开头，做米豆腐的大米是用的一种新型的大米。夏天的炎热虽然渐渐退去，但仍保留了一丝余热，我的父母一般这个时候都会请假回家收稻子，沉重的稻谷压在我的肩上，压得生疼，背一会，休息一会，一趟差不多要

二十多分钟。然而在稻田里的爷爷奶奶也并非轻松，在稻田里一般只有一些蚂蝗啊什么的，但偶尔也会有蛇出没，并且在田里也有一些刺啊什么的，随时都可能受伤，但他们仍一把一把的割，丝毫不顾自己的身体，等到稻谷收割完了一个田以后，差不多已到黄昏，这时他们才会出田。湿漉漉的衣服裤子，紧贴在身上，满手都是稻叶划的口子，泛出一条条红色的丝线，一天就吃两顿饭，工作量还这么大，一般人肯定受不了，然而爷爷奶奶不仅年老体弱，而且身患疾病，却仍在拼命的做，辛辛苦苦忙碌了一辈子，到老了，本应享福的年纪了，却仍然在为家庭添砖加瓦。到第二天再把稻谷晒一下，然后就可以用机器把谷子打出来了，再将谷子倒在太阳下晒个三四五天，晒干了以后就可以倒入粮仓里去了。

快到过年了，我们家亲人差不多也都回来了，但他们绝对会到我家来，因为我家的黄金期到了，爷爷先将稻谷放入机器打出大米，

然后再用老式的风车将打出来的大米吹一下，因为大米打出来之后会有一些稻谷残壳混合在大米里，并且新型的风车会将大米吹出去，所以就用老式的风车吹。这个时候奶奶和妈妈一般都在用水与灰混合起来，灰里含碱但这个碱是原生态的碱，并非工厂里产出的那种咸，用了工厂里产出的碱一翻炒，米豆腐就会散，一会儿就变成一坨，所以使用灰里的碱比较好，水必须是用的井水，因为井水里没有太多的漂白剂或者白矾什么的，用井水泡，米豆腐的口感会更好一些，并且还不能用冷水，要用开水泡，那样碱才会充分的被大米吸收，这时爸爸一定会在将爷爷刚打好的大米称重，放进一个口袋里，装好的大米口袋就会被放在装满灰碱水的水桶里泡渍，差不多晚上就可以开始做了。

下午，爸爸妈妈爷爷奶奶哥哥都挑着担子将大米淘洗干净，一般泡好的大米都是黄白色的，这时再有一个小型的机器将大米打成米浆，打好的米浆是乳白色的，再将米浆倒入已经刷好了油的锅里进行加工。一开始还可以烧把把柴，越往后就用青刚叶与松叶烧，当你将变成了米团的时候，重头戏也就开始了，将烫手的米团放在案板上用手揉捏，几十多度的高温，有时候会将手烫伤，但没办法，手揉的比较好嘛，揉米团可是个力气活，虽然我揉的比较好，但是真的很费劲啊，即使是在冬天，也会大汗淋漓，然而爷爷奶奶妈妈哥哥爸爸都已不在乎，外加上一些亲人，一百多斤的大米，一两个小时差不多就揉好了，有好的米豆腐就可以上锅蒸。也就是在这个时候大家才可以歇

息一会，聊会儿天，吃会儿瓜子，其乐融融的坐在一起烤火，每一锅蒸二十五分钟，忙完差不多已到了深夜，蒸好的米豆腐就整整齐齐的放在一张很大的干净案板上冷却，第二天就可以上街去卖了。

二百多根，没到一个多小时就全部抢购一空，但奶奶还是会留一些给那些亲人拿一点。就这样黄金期慢慢的过去了，爸爸妈妈哥哥都要外出打工去了，奶奶就会在前一天晚上做一大堆米豆腐，相聚总是那么短暂，到头来离别的伤感还是会在空气中弥漫，奶奶没送他们到村口，心里默默的悲凉，然而在爸爸妈妈哥哥的车里，装了满满一箱子的米豆腐，眼角也泪花渐渐的滴落在箱子上。

我认为爸爸妈妈哥哥带走的不仅是米豆腐，还有爷爷奶奶的思念。

又见青团

王烁

苍溪县城郊中学

按照我们这的老规矩，清明在每年的农历二月二十就开始了。“清明时节天转暖，柳絮纷飞花争妍”。这是一年里最万物复苏的时节，也是带有淡淡忧伤的日子。在清明这天家家都制作青团也俗称“青圆子”。青团是一种用艾草的汁，拌进糯米粉里，再包裹进豆沙馅或者莲蓉，不甜不腻，带有清淡却悠长的青草香气的小吃。

上至行动不便的老人，下至牙牙学语的孩童，提到青团谁不心头就立时生出一种甜甜腻腻的感觉呢！把艾叶、红豆、糯米粉合并揉搓拢来，糊糊涂涂煮成一锅，让它在锅中叹气似的沸腾着，单看它那样，闻闻那种香味，就让人食指大动了，何况是咬上一口，让人满足的软糯感呢！

到了农历二月二十的下午，当清明的雨终肯停歇下来的时候，全城的人纷纷出动，只为在踏青时，争得赏满山春色的一席之地。这下过雨的山路，终究是不易走的，走走停停在拐角处停下来歇口气，尝一口熬制已久的艾叶水，再从高处看看山与天交融的地方，也未尝不

是一件趣事。山顶，当已走累的人们坐下来休息时，勤劳能干的妇女总是像变戏法一样，从身上变出一个盒子，打开了是满眼的新绿和鼻息间的清香，一排排的青团并列着，真是一件赏心悦目的事。

拿一个放在口中，糯糯的，咬开是红豆的甜蜜和艾草的清香，似整个人都如沐春风般。再配上上好的绿茶，茶叶在水上漂着，杯中倒影着另一个世界。却也是人与自然的最高融合了吧。正所谓“有这样的地，天才叫天，有这样的天，地才叫地”。若是过路的遊人，向店家讨要口水喝，店家必要附上几个青团，遊人吃了“恢复”了体力，向店家道过谢，便又转身踏上了旅程。

在这个小城就是这样，清明的雨，混着青团的香，便是这个小城清明时节的全部。

核桃饼与生活

杨学龙

朝天职业中学

时间过得真快呀，一转眼十几年就过去了。不得不感慨岁月的奇妙。昨日懵懂的孩童现在已经变得稳重。

在那过去的日子里总有一些是让人印象深刻的，或许是年少时的一句玩笑。或许是路边摊的一包豆浆，也许是身处困境时的一顿晚餐。

总之，只要是对自己有意义的事情都可以说一说。

不过对我来说这都不重要，因为我只在乎对自己有意义的事。

记忆中的街边有许多卖小吃的。有卖油茶的，有卖凉面的，也有卖小笼包的。当然也有卖核桃饼的。

正所谓萝卜白菜各有所爱，小时候我最喜欢的就是凉面与饼子。尤其是核桃饼有嚼劲，一口咬下去只有两个字—地道。

核桃饼的制作方法非常讲究，需要很多工序，但真正把核桃饼做

好的就只有街头的那几位卖饼师傅了。下面我就正式为大家介绍核桃饼的制作方法。

首先是和面，先面粉里加入酵母增加面粉的韧性，并且手法要到位。该压得要压，该揉得要揉，该捏得要捏。这样弄二十分钟发酵左右就行了。做好准备工作以后。然后就是选葱和切核桃仁。葱一定要是新鲜的，只有这样才能保证口感，并且一定得是细葱。葱太老了口感不好，核桃仁我就不知道有什么讲究了，碾碎之后与葱花搅拌。等到混合均匀后，就把和好的面倒出，揉成一大团，再拧成条状，然后用刀切成几段，再把混合好的核桃仁放进去，碾几下等到变成一个圆形，然后放进柴火锅内烘烤，这一步也是最考验耐性的一关，因为如

果火小了就烤不到边缘的位置，火大了又容易烤焦。并且要随时准备调整饼的位置，不能让那张饼烤焦，也不能出现一张“生饼”因此相对来说比较考验一个人的耐心。等待三四分钟就可以出锅了。

人生如梦，生活如酒，在逃去如飞的日子里我都做了些什么，回头看出了无边的孤独就只有一张饼子的影像在不断播放了。咬一口核桃饼嚼劲十足，味道真够味。时间过的再快，当再多的遗憾化作一声叹息声。明日不可追，但是今天的许多事还要做，该吃吃，该喝喝。留不住昨天总能让今天过得更好。

这世间有许多事都值得我们去做。无论是吃喝，还是生活，总有一些值得的。我不是一个悲观的人，只是有些怅然罢了。今天之所以说这些不过是为了安慰一些爱伤感的人罢了。

昨天做的事今天再后悔也无法更改，再完美也无法归来。生活就如饼子一样的韧性，越活越精彩，只有不断努力生活才会更精彩。

吃了多年的饼子味道也是不错的。今天就让我啃着核桃饼子为未来的美好生活而奋斗吧。

刚咬了一口饼子，味道真是不赖呀，还是我记忆中的核桃饼，还是那最爱的核桃饼。

辑四

茶与酒

最美家乡茶

潘尧

青川县职业高级中学

我的家乡在四川省青川县七佛乡。

说起七佛，应该有很多人都知道，这是个小有名气的地方。爱饮茶的朋友可能听说过 “武皇平生饮最爱，唯有七佛贡茶来”，这句话中的“七佛”就是说的我的家乡。

常听老人们说，七佛贡茶始于商末周初，而名盛于女皇武则天之后。武则天幼年时便钟爱家乡七佛之茶，当政之后利州的地方官吏为讨女皇欢心，特在七佛设置贡茶园，于是就有了“女皇未尝七佛茶，百草不敢先开花”和“武皇平生饮最爱，唯有七佛贡茶来”的千古佳话。在七佛街背后，贡茶园的遗迹至今尚存，高墙古树依然透着皇家风范。

一提起七佛茶，我心中便是满满的自豪感。

说实话，我对于这七佛贡茶园的美好记忆，大部分都是十岁之前

的，那时的我还个天真活泼的小男孩。父母忙着采茶的工作，而年幼的我无人照看，父母就带我到茶园，他们采茶，我就在茶园里玩泥巴，捉昆虫，采野花……就这样，茶园成了我童年的乐园。我的人生似乎跟七佛贡茶结下了不解的情缘。每当我无聊的时候，就会跟一帮朋友或者自己单独一人去茶园玩，那里有位高个子叔叔，每次我去的时候，他总是笑呵呵的，并嘱咐我们要小心，我每次也都很有礼貌的回应他，有时我们玩累了 就躺在草地上，看着蓝天，望着白云，闻着花香，听着鸟语，什么也不想，什么也不做，就静静的待着。当天色渐晚的时候我们就各自分别，回到了自己的家里，那时的我们，真的很快乐。

长大以后，我渐渐的体会到了生活的不易，也觉得父母是很辛苦的，我就想帮助我的家人分担一些事情。有几年的春天，正值采茶的好季节，我就跟随母亲一道去茶园采茶，希望可以用自己的劳动为家

换得一些收入。我母亲是当地有名的采茶能手，母亲教我很仔细，而我学起来也很认真。很快我便掌握了她教我的采茶的技艺，不仅采茶的速度很快，采的茶还非常好。但那时的我毕竟还是年少了些，虽然有想帮助家人的想法，但是吃苦的精神还是不够，一到腰背胳臂酸软就歇气了，只有母亲还一刻不停的劳作了。每到交茶叶的时候，看着母亲的肩上背的，两只手上提的全是满框满袋的茶叶，脸也禁不住红了。在这一次一次的采茶过程中，我懂得了生活的艰辛，也明白了做事贵在坚持的道理。

在后来，我去采茶就算身体很累，但心情都很美很认真地陪着母亲采茶，我享受着，享受着采茶的乐趣，也享受着与母亲在一起的温馨时刻。

我们这里把茶叶采了之后，除了卖钱以外，还会留下一些自己喝，我们是通过自己加工的。每当我把茶叶寄给远在外地的朋友与哥哥的时候，我都会很高兴的，因为那茶叶有我亲自参与做成的。

我加工茶叶的方法都是母亲与外婆教给我的，想当初我跟她们学习制茶的时候，那可是很受累的，但是那段时间却让我觉得很温暖的。当我们把茶叶从山上采回来之后，就需要进行加工了，我们家对于茶叶的加工还是很简单的，主要分三步，杀青、揉捻、干燥，母亲当时的动作我还记得很清楚，先把锅加热，然后就把已经选好了的茶叶倒

进锅里翻炒，直到茶叶有点黏手的时候，就可以拿出来进行揉制了，用手揉的时候别太过用力，免得伤着茶叶了，当揉完之后就可以进行风干了。确定完全干燥之后，就可以装袋保存了。虽然我说得很简单，但是里面的辛苦，不自己经历，是不能够理解的。

我觉得，家乡给我留下了太多美好的回忆，但我记忆最深，最难忘怀的，恐怕都跟这七佛茶分不开了吧。就因为我与家乡的七佛贡茶有如此渊源，心中才有固念—最美家乡茶。

茶

陈娇

青川县茶坝九年制学校

我生于青川茶坝，那里山坡陡峭，路窄难行。而茶坝是一个很小的山村，那里可以说是茶的故乡。几百年来，人们泡茶、品茶，更是将茶叶描绘到了极点。特别是含意浓浓的茶艺表演，显示出大自然那美妙的艺术。作为一个茶坝人，我决定学会茶坝人泡茶这门经典独特的手艺。

首先，我把水壶盛满水，烧开，准备好茶瓯、茶杯、漏斗、公道杯等茶具。用开水给茶具消毒，把消毒后的茶具整整齐齐地放在茶盘上。然后，取出大约七克的铁观音，放入茶瓯里，举起水壶，来了一个“悬壶高冲”，向茶瓯里冲去，好一个“悬壶高冲”，正所谓“飞流直下三千尺”。茶叶在水里飞快的旋转着，好像在跳着旋转舞。等水满了以后，用茶瓯的盖子把漂浮在上面的泡沫刮去，此乃“春风拂面”。刮完浮沫。用头一遍的茶水把茶杯再一次冲洗干净。第二次往茶瓯里冲开水，盖好茶瓯的盖子。过了一两分钟，，再揭开茶瓯的盖子，一阵清香扑鼻而来，果然是极品。我把茶瓯的盖子凑近鼻子，一

闻，清香无比，铁观音果然名不虚传，妙不可言。紧接着，我把茶杯围成一个圈。把漏斗放在公道杯上，食指按住茶瓯的盖子，中指和大拇指把茶瓯的两边轻轻地夹紧，把茶瓯里的茶水全部倒入公道杯里，再把公道杯里的茶水依次往杯子里倒入茶水，刚好绕了一圈，又回倒了一次，这里有一个好听的名字—“关公巡城”。公道杯里还有一点茶水我把它们一点一点地滴进各个茶杯，这叫“韩信点兵”

泡完茶，是“赏茶鉴色”，只见那茶水清澈，透明，金黄，赏心悦目。仔细一闻茶的清香，啊！铁观音香气四溢，令人心旷神怡。喝一口，顿时满口清香，喉咙甘甜。令人陶醉啊！

站在山顶上，望着雄伟壮观的茶坡，那一望无际的绿油油的茶树，心中不禁感慨沧海桑田。而茶的清香，却无声无色地在我幼小的心灵里轻轻飘动……。

我家的老黄酒

李佳佳

青川县职业高级中学

我家有一罐年龄比我还大的老黄酒，可能你们会奇怪，怎么还有可以储藏那么久的饮品，难道它和白酒一样可以放很久？是的，它和白酒一样可以放很久，而且时间越长味道越正，这其中的缘由是可以找到的，但这不是我今天要告诉大家的，我要跟大家说的是黄酒的制作方法和注意事项。

首先将洗干净的玉米放入锅中翻炒，炒至八分熟时出锅，用簸箕（一种工具）去掉玉米表面的那层薄皮，之后倒入水中清洗，再倒入锅中煮，煮时水不能过多，刚好淹没为好。最开始用中火，其间必须要翻炒，保证水分进入每一颗玉米，待到锅中水干而玉米有水时出锅。倒入簸箕中晾。那么，晾到什么时候为佳呢？晾到手指插进去不烫手为止。这之后就可以撒入酒麴，需要注意的是这种酒麴不是一般的甜酒麴，而是特制的黄酒麴。拌匀之后放置好就可以静等发酵了。发酵的温度在 20 度左右，放置不碰，直至有闻到酒香就说明发酵成功了，然后开始进行储藏。储藏的要求也是极高的：首先进行的是密封，储

藏条件为干燥阴凉处，储藏器皿以陶瓷为好，储藏时间短为 30 天左右，长可以是几十年甚至更久。储藏期间是可以饮用，要注意的就是取出之后要进行再密封及放回原处。

黄酒的做法极为繁琐，要求也是极高的，如“三月桃花酒，七月重阳酒”指的并不是“桃花酒”“重阳酒”，而是在这些日子里做黄酒为宜，以前还“甲乙丙丁香，戊己庚辛为醋汤”的说法。但并不是其他时候不能做黄酒。黄酒对温度要求也高，犹如在夏天做黄酒的话，在进行拌酒麴的时候，温度要比一般的时候低一点；而冬天则相反。储藏时温度不能过高也不能过低，这些都会对酒的品质有影响。

现在黄酒已经不流行了，只有在农村婚丧嫁娶的时候有人泡一些，虽然是生活在农村，可有些人打黄酒说得上是“尝鲜”。取而代

之的有茶，现成的是饮料，现制的“柠檬水”、“菊花茶”那就更不用说做了，所以黄酒的制作手法也在渐渐失传，被人们遗忘，或许可能过几年以后就不会听见有人再提起“黄酒”这个词了。

家乡酒
—青川黄酒

刘蓓
青川县职业高级中学

在我的家乡，无论是有红白喜事，还是过年过节，有一样东西可以说是必不可少的，那就是黄酒。

家乡的黄酒，是以玉米味原料，它色黄、浑浊、浓香而醉人，酒精浓度 20 度左右。在劳累时，喝上两碗，饮者疲劳顿消，于是晕晕乎，飘飘然，不知其所以然了。青川的黄酒也就因其而闻名于远乡近邻了。

我跟家乡的黄酒有着不少的故事，因此对青川黄酒也有了很深厚的情感。

在我们家每逢佳节，母亲都会提前几个月准备好黄酒。当母亲在制作黄酒的时候我一旁好奇的看着，母亲便跟我讲黄酒的酿制过程和方法：先炒，炒有技巧，既不能炒黑，又不能炒焦。黑、焦都会影响酒的色、味，只能炒成淡黄色，将玉米炒黄后，起锅。把锅洗尽。否则会影响色泽，然后掺水煮，不能煮得太软，太软了，发酵时会成粥糊；也不能太硬，太硬了不好发酵，味道也不好，然后铲起，将水滤干，

凉冷，拌糁发酵，发酵时间约 3 至 7 天，最后装缸，密封，大约三个月左右就可开缸，舀出，用开水浸泡一两个小时便可饮用，浸泡时间长才能泡出味，饮用时只喝汁水，酒渣泡到无味时就倒掉喂猪。嫩玉米煮黄酒别有风味，酿制过程与前相同。不同的是嫩玉米黄酒可以像醪糟一样掺了喝，可以连渣带汁一起吃掉，清香而可口，止饥而解渴。

小时候，我曾与小伙伴一起偷喝自家酿的黄酒。我悄悄地找来两个干净的空瓶子，盛满黄酒，装在书包里带出家们，跟要好的两个朋友在路旁的小树林里偷偷地喝。我们都沉醉于黄酒的美味，完全没有想起黄酒还可以让我们醉倒，两瓶黄酒下肚，不久，我们都晕晕乎乎不知世事了。因为我们都喝得烂醉了，所以后来的事情都是家人告诉我的了—我与小伙伴沉睡于马路边，被邻居看见通知给家人，是我们

的爸爸累得满头大汗才把我们抱回家的，还给了我一顿狠狠的教育。正是由于这件事，所以这之后我的父母很少再让我碰酒，对于这件事我很懊恼，但我也因此知道醉酒后的危险。

尽管这样，我现在还是很怀念儿时与父母一起制酒的过往，不仅仅可以喝到香甜可口的酒，更为重要的是可以与父母多交流，增进彼此的情感。

有一回，我跟母亲一起酿酒。母亲做好准备工作以后点上火，就上灶台忙着翻炒玉米了，让我帮着烧火。中途我不知道怎么弄的，一根燃烧的木头从灶洞中掉了出来，恰巧掉在我的手上，顿时手上被烫伤一大块，痛得我哇哇大叫。母亲赶忙扔掉手中的铲子，灭了灶中的火，抱起我就跑到附近的小诊所给我处理烫伤。在诊所的时候，我是忍住了伤痛不再出声了，才看见母亲满眼的泪花和着急的神色……忍不住跟母亲说：“妈妈，我的伤一点也不痛了，你别难过了。”而母亲原本忍住没流淌下来的泪，这是却再也忍不住了，一个劲的往下掉，一下子把我搂在怀里说：“好孩子，我的乖女儿，都是妈妈没有照顾好你，妈妈对不起你……”。现在每每回忆起这一幕，心中的幸福感就会荡漾开去，让我觉得自己是世界上最幸福的孩子。

听老人们讲，我们青川黄酒文化是算得上历史悠久，源远流长。它的色、香、味、烈并不亚于绍兴的黄酒，只不过没有鲁迅那样的大

文豪为其扬名罢了。今天我在这里也学大文豪对家乡酒—青川黄酒表一个推广的心意吧。

不过青川黄酒还是存在着他的不足，这个不足就是容易生霉，不耐贮存，隔上五六日，色香味尽去。这是一个技术难关，若能攻破，青川黄酒就名扬全球可能就不再是个梦了。

希望青川黄酒早日名扬全球！

〈西部故事丛书〉

四川广元饮食风采
—孩子们的美味天地

著者：西部故事平台
www.westchinastory.com

发 行 人：林光信
出 版 者：天津千才万事科技有限公司
联络地址：中国天津南开区红旗路 192 号瀛寰大厦 3 门顶层
联络电话：+86-22-58690075
电子邮件：service@westchinastory.com
出版年月：2019.10 初版

西部故事网站
www.westchinastory.com

西部故事微信公众号
ID：xb_gushi

版权声明：
版权属天津千才万事科技有限公司所有

西部故事网站
www.westchinastory.com

西部故事微信公众号
ID：xb_gushi

千才万事
TALENT AND STORY