



腾冲土锅子。本报通讯员 刘正凡 摄

### 腾冲土锅子：“火山热海”藏珍馐

著名侨乡腾冲市和顺古镇历经600余年的岁月沉淀，承载着厚重历史与多元文化，是国家AAAAA级旅游景区。

和顺镇大庄村的村民赵美兰在村里一家名为“小雅四时·鹤鸣书院”的餐馆务工，晨曦微露，她便忙着准备食材。今天要制作的是一道客人预订的美食——腾冲土锅子。这道美食因陶土火坑内置热炭，形似腾冲火山；热炭四周环状的炖菜，神似腾冲热海，又被誉为“舌尖上的火山热海”，承载着腾冲人民深厚的情感与文化，2020年被列入保山市级非物质文化遗产保护名录。

腾冲土锅子原是戍边将士捧在掌心的暖意。相传元末明初，守关大臣眼见军粮送至边关早已凉透，便令工匠以当地胶泥烧锅，锅如小鼎，中空置炭。一捧泥土，几番捏塑，成了边关风雪里不熄的炉火。将士们能在烽烟间隙，就着热汤暖了肠胃，也暖了山河寥落的戍边岁月。

腾冲土锅子讲究“一汤六菜”：猪骨浓汤作底，青菜、芋头铺陈如茵，再叠上酥肉、黄笋、泡皮，最后以金黄的蛋卷覆顶，撒一把青豆点缀，最终熬煮成人间至味。腾冲人家但凡要做土锅子，清早便着手备料。待食材全部备齐，方可装入锅中。五花肉切块，以盐与料酒腌制，裹上蛋液淀粉，入油锅炸成金黄色酥肉；蛋液于铁锅摊成薄皮，裹上肉糜蒸出红黄相间的蛋卷，最奇是泡皮——猪皮历经日晒、油炸、水发三重蜕变，形成蜂窝状的膏

腴，能饱吸汤汁。炭火在中央烟囪悠悠燃着，慢炖三四小时后，汤渐浓、菜渐糯，各味相融而不相夺，锅中“咕嘟”微响，一个小时后，空气中就弥漫着食物的醇香。

腾冲人素重春秋祭祖，旧时土锅子必随人上山。扫墓人家提着它穿行于坟空间，祭毕，全家围坐灶前，你一勺我一筷，热食暖了生者的身，也温了逝者的名。土锅内的食物一口入喉，是怀念也是团圆，更是腾冲人关于“永生”最温暖的诠释。

如今，土锅子已登宴席待客，每逢清明、冬至，腾冲人仍固执地端出它——舌尖传递着历经百年传承下来的滚烫的关切。

“小雅四时·鹤鸣书院”的负责人蒋宏伟说：“‘小雅四时’是我们的理念，每一道菜都讲究时令之鲜；‘鹤鸣书院’是我的梦想，希望餐馆承载读书与传承文化的功能，春日茶会听雨，夏夜星空伴读，秋日稻香笔会，冬季围炉夜话，让游客在美食与文化中找到心灵的栖息地。”

说起土锅子，蒋宏伟说：“我开发了很多新菜，仍保留了土锅子，这是因为对于每一个腾冲人而言，土锅子都饱含着浓浓的乡愁，传承和创新都是我的初衷。”

日光西斜，小雅四时古老的院落里，咖啡与茶香氤氲中，一锅小火慢炖的土锅子早已沸腾，这一刻，戍边将士的喟叹、扫墓子孙的追缅、游子归家的热煎，都在这炭火与陶土的方寸之间，熬煮成生生不息的人间至味。

本报通讯员 陆云晓

### 思茅豆汤米干：手工美味代代传

思茅清晨的街巷总被非遗美食——豆汤米干的香气唤醒。在思茅老城的思茅魏氏豆汤米干店内，食客们围坐桌前，动作娴熟地往爽滑的米干上撒翠绿的葱花、清香的芫荽和鲜红的油辣椒。随后，将各式调料细细拌匀，让其充分融入豆汤与花生汤中。片刻之间，一碗色香味俱全的豆汤米干便呈现在眼前，人们尽情品尝着米干的软糯与汤汁的醇厚。

“我们家三代人都在做豆汤米干，平常每天卖出600至700碗，周末能卖1000多碗，节假日能卖2000多碗。”思茅魏氏豆汤米干店主魏妮介绍。

“每次来普洱旅游，我都会吃一碗豆汤米干，豆汤很正宗，味道浓郁，是我很喜欢的一道思茅美食。”游客杨绍萍表示。

“豆汤米干是思茅的传统小吃，我们从小吃到大，每次从外面回到家，第一件事就是来吃一碗豆汤米干，一直是记忆中的味道。”市民张女士说。

在位于八益商贸城的张记豆汤米干店里，非物质文化遗产“豆汤米干制作技艺”的传承人杨童生守着炉灶，精心熬煮豆汤，弥漫的浓郁豆香正是豆汤米干的灵魂。豆汤的熬煮十分讲究，须选用本地优质干豌豆磨成豆浆，再分次倒入滚水中持续搅拌，火候的掌握、豆汤的稠度，这些微妙的变化杨童生早已了熟于心。

“我们家做豆汤米干已经有40多

年，食客喜爱的最主要原因就是我一直沿用传统的做法，豌豆和米干都是手工制作，现蒸现卖。我希望教会更多人做这道美食，让思茅味道走出思茅。”杨童生说。

循着豆汤米干的诱人香气，记者来到位于木乃河工业园区的普洱汤思食品有限公司。生产车间里，工人们井然有序地忙碌着：封装桶装、袋装的豆汤米干与花生汤米干，操作着打包机、打码机，将一份份凝结着传统风味的米干封装、标记。借助现代化生产线与电商网络的翅膀，这些承载着思茅古早味道的米干，从街头小吃变为方便速食食品，跨越山河，去到天南海北的食客面前，让边疆小城的独特滋味得以传播。

“我们生产的豆汤米干、花生汤米干共有6个品种，豆粉、花生粉是手工磨制的，米干是非油炸的，最大程度还原了传统豆汤米干、花生汤米干的味，既美味可口又健康有营养。工厂每天生产1万多袋（桶）米干产品，销往全国各地。”普洱汤思食品有限公司负责人李明昭说。

本报通讯员 张怡 徐晓芳  
记者 胡梅君/文  
通讯员 张怡 徐晓芳/图



豆汤米干

## 文化中国行

# 非遗寻味 岁月长流



曲靖蒸饵丝

### 曲靖蒸饵丝：京滇共品故乡味

清晨的第一缕阳光掠过曲靖市南城，清晨的第一缕阳光掠过曲靖市南城，清晨的第一缕阳光掠过曲靖市南城。

清晨的第一缕阳光掠过曲靖市南城，清晨的第一缕阳光掠过曲靖市南城，清晨的第一缕阳光掠过曲靖市南城。清洗、加工、熬酱，每一道工序都严格遵循着祖辈传下来的规矩。这份传承六代的蒸饵丝非遗技艺，如今跨越2000公里，在首都北京续写新的故事。

“来份蒸饵丝，加个炸洋芋！”北京市海淀区清晨园北京首店内，300平方米的空间挤满食客。有附近的大学生组团尝鲜，也有穿城而来的云南人一眼乡愁，甚至有游客拖着行李箱直奔这里，

蒸饵小吃的吸引力可见一斑。角落里，两名大学生正通过手机视频，向家乡父母展示碗中的蒸饵丝：晶莹的饵丝铺上葱花、腌菜、韭菜，浇一勺卤制肉酱和一勺秘制酱油……蒸腾的热气温暖了远方游子的心，他们喃喃道：“和老家的味道一样。”这“一样”的背后，是一套严苛的传承体系。每天清晨，从曲靖加工好的饵丝、米线开始了它的北上之旅，与之同行的还有用传统方法腌制的酸菜、遵循古法酿造的酱油等。48小时内，这些食材就会出现在北京后厨的灶台上。“蒸制火候、酱料的配比，差一分就不是那个味道了。”高永芬说话时，手上正麻利地装配着饵丝的调料，手法几十年如一日。

2005年，高永芬接过父辈衣钵，创立清晨园。2017年，饵丝烹制技艺（曲靖蒸饵丝）被列入云南省级非物质文化遗产代表性项目。2019年，高永芬被认定为该项非遗的省级代表性传承人，

她的双手见证了这项技艺的百年沧桑。北京店开业前夕，她像几十年前父亲教导的那样，守在厨房反复调试，只为那一口不变的味道。

“这一碗饵丝是云南娃娃的乡愁，让他们在北京也能吃到家乡味道，心里就踏实了。”谈及进京开店的初衷，高永芬告诉记者，选址时，她特意圈定了大学周边区域。

北京店7月8日正式营业，开业不到10天便成为不少人青睐的去处。最让高永芬动容的是：校友群里自发转发店铺开业消息的云南老乡，在北京旅行特意赶来的罗平一家人，还有举着手机要合影的“00后”学生……这些乡音与笑脸，让这碗饵丝在北京的夏日里蒸腾出最温暖的记忆。

从曲靖南城门斑驳的砖墙，到北京长安街的繁华，这碗承载着六代人血肉的蒸饵丝，沿着火车北上，成了云南人舌尖上的念想。

本报记者 隋鑫 张雯 文/图

### 永平腊腌菜：丝缕入口满鲜香

杉阳腊腌菜，远近闻名。腌菜炒饭、腌菜炒肉、腌菜炒洋芋、腌菜炒豆腐、腌菜炒藕片、腌菜煮鱼、腌菜煮蚕豆瓣、腌菜拌核桃仁……每顿家常便饭，有了腊腌菜的参与，必是光盘行动；吃饵丝、米线、面条、卷粉、油粉，只要腊腌菜登场，定会尽兴而归。

杉阳腊腌菜因腌制于腊月而得名，初为西南丝绸之路博南古道上马帮、商客、官家随身携带的开胃菜，演绎至今，已是千家万户餐桌上的非遗美味。“杉阳腊腌菜见证了西南丝绸之路博南古道的历史变迁，承载着杉阳的风土人情，连接着人与人、人与家乡的感情。”67岁的蔡玉庆，人称“阿庆嫂”，是大理州非物质文化遗产代表性传承人。儿时，她在家庭作坊里跟着母亲学习，打下基础；成年后，她在永平县阿庆嫂食品有限公司潜心钻研，接好传承接力棒；后来，她将儿媳段学娟带在身边，在田间、车间手把手传授技艺，让段学娟成为“小阿庆嫂”；如今，她致力于技能传承，让更多人学得并深耕这门手艺。

生产期间，蔡大姐总在车间穿梭，口传心授腌菜、去根、清洗、晾晒、切段、揉制、装罐、封罐等15道绝活。“做好、做对、做精每一道工序，才能吃得好、吃得放心。这些工序中最重要的是辅料的配

制、揉搓和封罐贮存，不允许有丝毫马虎。一着不慎，满盘皆输。”她耐心叮嘱大伙。芭菜根、白糖、食盐、辣椒粉、茴香粉、花椒粉、白酒、糯米稀饭等各种调料合理搭配，切成寸长的青菜与调料搅拌均匀后，揉搓再揉搓，直至手感柔软舒服。一层一层装进大肚子土陶罐，然后再压实，继而封口发酵，存于阴凉处。3个月后，这些腊腌菜便通过线上线下，到达千家万户的餐桌。叮叮声中，配料的浓香、青菜的清香、甜白酒的醇香融在一起，丝丝缕缕入口，留在记忆深处。

2019年，“杉阳腊腌菜”进入永平县博南工业（物流）园区进行生产，复旦大学生命科学院专家工作站、复旦云南永平生物酵素新产品产业化技术及全产业链研发中心同期落地。推动形成“种植基地—酵素产业生产—互联网+销售”产业链。杉阳腊腌菜的原材料吞吐量提升至1.8万吨；“春一品”“凤鸣桥”品牌腊腌菜搭上“互联网+电子商务”的快车，畅销全省及四川、湖南、湖北、上

海等11个省市区，年均销售额3000万元；“公司+专业合作社+基地+农户”联农带农利益联结机制，带动2300余家种植户均增收1.3万元，带动3000位农家妇女在“家门口”务工。

“我们给农户发放农种，免费提供技术服务，按照‘保底价+市场价’相结合的原则统一收购，保证菜农有好收成、好收入。”“小阿庆嫂”段学娟说，乡亲们生活越来越有奔头。

“杉阳腊腌菜”相继获得国家农民专业合作社示范社、第十一届昆明泛亚国际农业博览会优质产品金奖、云南省巾帼农业示范基地、大理州重点龙头企业、大理文化生态保护实验区非遗工坊、大理州第五批州级非物质文化遗产代表性项目等荣誉，成为又一张永平名片。

本报通讯员 杨福军 文/图



腊腌菜



思茅魏氏豆汤米干店