



雕刻青梅。本报通讯员 赵菊芳 摄

挑选黄豆。本报通讯员 刘吉锋 摄

制作鹤庆米糕。本报记者 李丽 摄

文化中国行

匠心守护 古韵悠长

非遗食物，从来不只是舌尖上的滋味，它们承载着一代代匠人的坚守与智慧，延续着地域的民俗风情与文化根脉，将山川草木的馈赠、岁月沉淀的技艺，都融入每一口风味之中。洱源青梅上的精雕细琢、临沧田野里的产业深耕、会泽古城的豆腐醇香、雪域高原的醇酒香浓，还有鹤庆小巷的米糕甜润，皆是传承者们初心坚守的印记。一代代非遗代表性传承人或师徒相授，或家族接力，在守护传统手艺的同时，顺应时代变迁、积极创新求变，让老味道承载着团圆记忆，香飘街头巷尾，令人久久不忘。

临翔区辣椒酱 家传手艺成产业

“奶奶用土陶罐腌的辣椒酱是我们全家人记忆深处的味道，我们想让更多人尝到这份临沧味道，也让乡亲们靠种辣椒过上好日子。”谈起返乡创业的初衷，临翔区酱菜制作技艺区级非遗代表性传承人陈浩然说。2022年，陈浩然与妻子杨芳返乡创办企业，扎根田间地头，将临沧传统辣椒酱工艺与现代电商结合，打造“非遗+助农+电商”发展模式。

临沧市临翔区得天独厚的自然条件为辣椒提供了理想的生长环境，但当地辣椒产业多以传统家庭作坊为主，标准化程度低、存在卫生隐患。针对这一情况，陈浩然夫妻成立云南醇啊食品有限责任公司、临沧福运临农业发展有限公司，在保留古法发酵精髓的基础上，引入现代标准化生产，通过控温发酵、无菌灌装等工艺，让“临沧味道”既纯正又卫生。

好产品如何走出大山？妻子杨芳扛起了开拓市场的重任。她考取高级电子商务师，带领团队在多个平台实施精准营销：在抖音展现瓦山田园风光，在淘宝讲述非遗技艺传承，在微信视频号深耕乡情社群。他们还开设“醇啊辣匠”直播间，村民用“方言+实景”讲述非遗故事，培养出3名本土万粉主播，直播间复购率达35%。产品很快打开销路，线上销售额占比从2023年的30%提升至2024年的65%，年销售额超过800万元，产品畅销全国20多个城市。

易陷入低价竞争的局面，陈浩然与杨芳着力提升产品附加值。他们融合傣族、傣族、拉祜族等民族饮食文化元素，推出“非遗故事礼盒”，让产品成为“舌尖上的文化记忆”。结合用户反馈，他们还开发小包装辣椒酱满足都市单身群体，推出微辣款拓展北方市场。

产业做大了，受益最大的是乡亲。公司在博尚镇设立工厂，与周边6个村寨签订保价收购协议。辣椒年收购量从2021年的100吨增至2023年的200吨，直接惠及300余户农户，户均年增收超8000元。工厂优先为留守妇女、脱贫户提供岗位，人均月工资约2400元。勐旺村村民倪富说：“在这里上班既能带来收入，还可以照顾家，感觉非常好。”

更让农户安心的是，是公司首创的“辣椒银行”模式——农户可预支种苗、农资，待辣椒收成后再行抵扣，实实在在地降低了种植风险和门槛。通过这种模式，公司带动周边农户发展辣椒种植基地200亩，并积极引入抗病品种，使辣椒亩产提高20%。

杨芳笑着描绘未来：“我们计划进一步延伸产业链，开发辣椒零食、火锅底料等产品，并与云南咖啡、普洱茶捆绑销售，打造‘滇味风物’品牌集合。”在种植端，他们正筹划搭建辣椒种植大数据平台，通过物联网监测土壤湿度与病虫害，实现“智慧种植”，提升辣椒品质。

从一罐家传辣酱起步，到如今带动一方产业，陈浩然、杨芳夫妻用坚守与创新，让传统技艺焕发新生机，更让乡亲们日子，像他们手中的辣椒一样，越来越红火。

本报记者 李春林 通讯员 张之译 施诗



长出绒毛的毛豆腐。本报通讯员 刘吉锋 摄

会泽毛豆腐 五代传承守真味

凌晨3时，会泽县城还在沉睡之中，金钟街道龙潭社区的王利航家却已亮起一盏暖灯，打破冬夜的沉寂。

开机、投料，王利航熟练地将前一晚泡发的黄豆倒入磨浆机。伴随着机器的轰鸣，乳白色的豆浆汩汩涌出，豆香在晨光未醒的屋子里悄然弥漫。王利航家的毛豆腐手艺已传承了五代，有120余年历史。会泽毛豆腐制作技艺于2024年12月被列为会泽县第五批县级非物质文化遗产代表性项目，王利航也成为该项目的县级非遗代表性传承人。

半小时后，豆浆磨好，王利航的妻子陈雪姣便起身配合。挂好过滤纱布，二人默契地摇浆、过滤，重复三遍，直至豆浆与豆渣彻底分离。随后，王利航将纯净的豆浆倒入蒸汽锅炉，不一会，锅内便翻起均匀的气泡。

“以前用石磨，几十斤豆要推一整夜。现在用机器，半小时就能磨好100多斤豆。”王利航说，但有些步骤是机器不能替代的。当豆浆沸腾，点卤的关键时刻来临。王利航小心翼翼地兑入自家的酸浆卤水。“点多了豆腐

老，点少了不成型。”这一步，他从不假手他人。静置凝固、压制成型，经过两小时，一板洁白方正的豆腐成形。夫妻俩将其细心切成小块，整齐码放在竹条上，悬挂到特制的松木箱里，盖上盖子，进行一个星期左右的发酵。

天色微亮，王利航的母亲李兴兰开始了一天中另一项重要工作。她来到发酵豆腐的房间，打开木箱盖，一块块约3厘米见方的豆腐上，已均匀覆盖着细腻柔软的白色绒毛，这是时间与微生物共同创造的杰作。李兴兰将这些“毛茸茸”的豆腐小心装车，运往市场。她的摊位前总是很快排起长队。“最近预订的人太多啦，得等一个星期，让豆腐发酵的时间到位，毛豆腐的口感才会纯正。”面对老主顾的催单，她总是略带歉意地解释。不到一小时，一车毛豆腐便销售一空。这份供不应求的背后，是顾客对传统风味与品质的信任。

从石磨到磨浆机，从柴火灶到蒸汽锅炉，从单层木箱到可移动的多层发酵箱……五代人的接力，不仅是技艺的传承，更是顺应时代的智慧改良。27岁时，王利航用蒸汽锅炉取代大锅，彻底解决了豆腐易带糊味的难题。如今，他更创立了品牌“豆香居”，利用祖传秘方，将毛豆腐进一步加工成独特风味的腐乳，延长了产业链，也让这份古早味得以用新的形式保存和传播。“我打算继续改进工艺，打响‘豆香居’品牌，让更多人尝到我们会泽的味道。”王利航对未来充满信心。

一块小小的毛豆腐，浓缩了一家五代人的坚守，一对夫妻的默契，更承载着一座古城关于团圆与传承的味觉记忆，这正是活色生香的生活本身。

本报记者 隋鑫 通讯员 代玉春 杨凤兰

豆腐切块装箱。本报通讯员 刘吉锋 摄

洱源雕梅

指尖生花酿酸甜

“雕梅的功夫，七分在选料，三分在刀工。”在洱源县洱湖镇松鹤村村委会大松甸组，县级非遗代表性传承人李全佑正手持特制小刀，向徒弟们传授雕梅技艺，手中的梅子逐渐绽放出花朵模样。

洱源雕梅是白族姑娘心灵手巧的象征，更承载着地域饮食文化的深厚底蕴。“我从小跟着奶奶学雕梅，村里600余名妇女也个个会雕梅。”有着30多年雕梅经验的李全佑介绍，选梅要挑果大、形圆、七八成熟的青梅；雕刻时刀数不少于八刀，且刀距均匀，这样压片后的“花型”才更精致美观。

梅子完成雕刻压片后，糖渍环节尤为关键。需按梅、糖1:1的比例，一层雕梅一层糖装入罐中，前一个月每

鹤庆米糕

方寸糕点映乡愁

清晨，当大多数人还沉浸在梦乡时，鹤庆县文庙公园旁的一条幽静小巷里，59岁的杨志刚和儿子杨汉武已经在自家的米糕工坊里忙碌。竹甑里升起氤氲蒸汽，空气中弥漫着米糕特有的香甜气息。

“从母亲到我，再到我的子女，这手艺传了三代。”杨志刚与米糕打了30年交道，对传统制作技艺的每一道工序都了然于心。在他手中，精选的本地优质大米经清水浸泡、细研、细筛过滤，化作细腻如脂的米粉。红糖与陈皮、薄荷等按比例调配的馅料，在瓷碗中泛着温润光泽。“蒸米糕得大火猛蒸，竹甑10分钟。水温、火候差一分，口感就失了地道的软糯香甜。”说这话时，杨志刚将细腻的米粉均匀铺入甑具，动作娴熟。

在鹤庆白族群众的生活中，米糕不仅是味蕾的享受，更是民俗文化的载体。婚嫁娶、年节祭祀、款待宾客都少不了它的身影，是不可或缺的“仪式感美食”。菱形的干糕层次分明，中间的红色腰线由天然植物染料调制，寓意“红红火火、步步高升”；印着“寿”字的寿糕寄托“寿比南山”的祝愿，印着“囍”字的喜糕则承载着对美满姻缘的期许；最为经典的枣糕以原味米糕为底，铺满红糖后撒上炒香的芝麻，咬一口软糯中带着颗粒感，甜香直抵心间。这份技艺，历经岁月沉淀，已成为一代代鹤庆人共同的乡愁记忆。

2024年，杨志刚的儿子杨汉武辞去



鹤庆米糕。本报记者 李丽 摄

尼汝传统酿酒

深山犹存千年香

在香格里拉市洛吉乡尼汝村村民扎西拉姆家的老藏房前，挂着一串串酒曲，这是用尼汝传统工艺制作出来的酒曲。这些酒曲经过了烟熏、风干处理后，再过一段时间就将用来酿酒。

尼汝酒曲有着悠久的历史，运用这些酒曲，可以酿造出尼汝传统青稞酒、苞谷酒等。这种酒味道醇厚、润喉，有药香味。由于熟练掌握了制作酒曲、酿造青稞酒的技艺，2019年，扎西拉姆被评为酒制作技艺（青稞酒）省级非物质文化遗产传承人。

扎西拉姆介绍，酒曲的原材料来自尼汝村的深山中，有龙胆草、红景天、雪莲花等多种药材，需要到海拔3500米左右的大山深处才能找到。将这些珍贵的原材料按比例混合，捏成圆形，再经过发酵、阴干、烟熏，最终就能做成酒曲，整个过程需要40余天。要做青稞酒时，将酒曲撒到处理好的青稞中，经过发酵，以尼汝传统技法制作的青稞酒就诞生了。

扎西拉姆家老藏房前，挂着一串串酒曲，这是用尼汝传统工艺制作出来的酒曲。这些酒曲经过了烟熏、风干处理后，再过一段时间就将用来酿酒。



扎西拉姆查看酒曲。本报记者 彭少杰 摄

日加一次糖，后续根据梅汁状态调整加糖频率，再经一个月慢酿，待雕梅变得金黄剔透即可。全程自然发酵，青梅的酸涩尽数褪去，换来酸甜醇厚的风味，成品梅饼宛如怒放的菊花，栩栩如生。

洱源素有“中国梅子之乡”的美誉，种梅、产梅、加工梅的历史源远流长。当地梅子果实近球形、果肉厚实、核小汁多，为雕梅制作提供了优质原料。凭借优良品质，洱源梅子2007年被列入国家地理标志产品保护名录；2022年雕梅技艺入选云南省第五批省级非物质文化遗产代表性项目名录；2023年洱源梅子又跻身第三批全国名特优新农产品名录。

本报记者 李丽 通讯员 赵菊芳 赵喜杏

在外地的工作，回到家乡传承手艺。“每天四五点就要起床，前一天晚上还要泡米、磨米，刚开始确实很难适应。”杨汉武坦言，米糕制作并非易事，但家中两代人几十年如一日的坚守，让他深刻体会到这门手艺的分量。“我想让更多人尝到地道的鹤庆米糕，也希望让这份老手艺能一直传下去。”他说。

在父亲手把手传授下，杨汉武很快掌握了制作鹤庆米糕的核心技艺。在坚持纯手工制作的基础上，他还针对现代人口味，制作出玫瑰花糕、青豆米糕、龙糕、福糕等多款产品，还推出更适配控糖人群的无糖米糕，并运用社交平台推广鹤庆米糕制作过程。“我们希望让更多人了解米糕背后的故事，而不只是尝到味道。”杨志刚说，现在他家的米糕工坊一天能卖出30笼米糕，常常供不应求。

杨氏父子的探索，是鹤庆米糕技艺在当下焕发新生的缩影。2023年，鹤庆米糕制作技艺入选大理白族自治州第六批非物质文化遗产保护项目名录。通过政策扶持、资金补贴、品牌培育等举措，鹤庆县不断推动米糕制作技艺发展。当地政府积极搭建展销平台，让米糕走进三月街、非遗集市，与鹤庆银器、甸南刺绣等非遗项目同台亮相，共同擦亮“鹤庆味道”的文化名片。

如今，越来越多像杨氏米糕这样的老字号，也正通过多元方式不断为老手艺注入新活力。通过开设非遗体验课程，让游客亲手筛粉、铺馅、脱模，在互动中感受传统技艺的魅力；尝试在传统米糕中融入紫薯、南瓜等食材，不仅色彩斑斓，也更契合现代人健康饮食理念；年轻人则纷纷借助短视频、直播，宣传推广鹤庆米糕，订单从全国各地纷至沓来。一方方鹤庆米糕，凝着故土记忆里的甜，走向更广阔的天地。

本报记者 李丽

近年来，随着尼汝村旅游业的发展，村子里的游客渐渐多了起来，有的游客品尝了传统尼汝酒后，会购买一些，有的游客还会回购。扎西拉姆今年68岁了，她坚定地说：“曾经有省外的酒厂想买我们的酒曲，进行大规模生产，但我们担心厂商改变配方，所以没卖。这是祖先留下来的财产，我们不仅要守护好它，更要传承好它。”

目前，扎西拉姆正积极地传授这门技艺给同村人。她有10多个徒弟，其中能独立完成酒曲及酒制作的有4人。扎西拉姆精心守护着尼汝传统酿酒技艺，并将这一技艺传给下一代守护者。

本报记者 彭少杰