

期盼肚大腰圆
不想瘦身的粮仓
风中舞起缠绵
房前那株梧桐
暂时告别泪水连连
老屋檐头的青瓦

有了立体内涵
可以折叠的乡音
不再只是个单薄概念
小村人眼里的秋天
终于有机会休闲
头昏脑胀的蒲扇

处暑纪实

描摹归鸟弧线
炊烟爬上云头
写下饱满的标点
晚风蘸着余温
慢慢铺开金色诗篇
夕阳斜照晒场
嗓音嘶哑的秋蝉

碎成无眠的星斗
异乡游子的思念
操纵起正宗乡愁
伶俐乖巧的蟋蟀
低吟满腹烦忧
土坡的野花
醉心夜露的问候

芦苇开始悄悄白首
莲子膨胀起去意
总是玲玲剔透
芬芳的心事
残荷起耳朵

渐渐凉成秋之锁扣
遗落田埂的脚印
沙沙地校对温柔
风儿翻阅篱笆
收集月光的铁锈

我愿翩翩踏歌而来

◎余应琼

给人以韵律、节拍之美，脚步飞跃跳转间心绪也随之翩然起舞。别以为只有西洋踢踏舞才动人心弦，在美丽的甘孜县，也有一种动人的舞蹈，正带着高原的律动踏歌而来。

康巴高原上的特色踢踏

在甘孜州，说起踢踏舞就会想到甘孜县。在甘孜县，上至古稀老人，下至刚刚学步的孩童，人人都会跳踢踏舞，因而甘孜县也有了“中国踢踏舞之乡”的美誉。甘孜踢踏别具一格，不同于其他地方的踢踏舞，不只是足下舞蹈，而是更加强调手上与脚下动作的协调配合，动作多而大，节奏感强，踏步明快，长袖飞舞，形成了更为奔放豪迈，欢快舒展的特色舞蹈。

据记载，踢踏舞与藏戏大约在公元八世纪至九世纪传入甘孜。甘孜踢踏不同于其他地方的踢踏，甘孜踢踏不只强调脚上功夫，更强调手上和身上的动作。传入初期的踢踏舞，踏步动作多，手臂前后摆动，动作单调，舞蹈的表演技巧受到限制。民国初，踢踏舞从手腕摆动到踏步方面有了一定的改变，表演者皆为男性，一般都在每年秋季丰收时进行表演，后来逐渐取消性别限制，女性也能跳踢踏舞。解放后，踢踏舞经过业余和专业舞蹈工作者的继承和借鉴，广采博收各种踏步的节奏音响，大大发展了甘孜踢踏的舞姿和踏步旋转、侧身腾跃等独特的技巧动作，在此基础上在身态和手型上也注入了本地特有的弦子、锅庄等新的血液，丰富了舞蹈的表现力，形成了具有本地特色的“甘孜踢踏”。

“甘孜踢踏”无论是踏步方面，还是手臂方面动作多而大，挥动着轻灵多彩的长衣袖，踏着变化繁复的舞步，慢节奏时，给人一种舒展轻松的感觉；快节奏时，又是那样的协调而明快，奔放而粗犷，使人眼花缭乱。踢踏舞表演不限人数，少则一人，多则数百人，表演时舞者身着盛装，但不佩腰刀，脚和腰部需挂上一串响铃，以增添音响色彩。甘孜踢踏欢快豪爽、节奏鲜明，踏点缓急有韵，干净利落，它的主要动作是手脚掌与脚跟的交替落地、搓地。同时，上肢配合动作舒展大方。

现在，甘孜踢踏，已经成为康北地区别具一格的舞蹈流派之一。甘孜县踢踏演出队曾代表甘孜到北京、成都、云南、迪庆等地演出，向世人展示这一优美独特的舞蹈形式。

甘孜踢踏代代传承

作为国家级的非物质文化遗产，甘孜踢踏得到了很好的传承与发展，在甘孜县当地，无论是春节、藏历年、迎秋节，还是平时集会庆典，只要有歌舞表演的地方就有甘孜踢踏的表演，甘孜踢踏已成为代表甘孜县的传统民间舞。

在甘孜县城关二完小，经常可以看见一个教踢踏舞的老人，他叫陈邦文，今年75岁，踢踏舞已经伴随着他走过了几十个春秋。几十年来，他带领着甘孜县的踢踏舞队，走南闯北，参加过上千场的文艺演出，他们的舞蹈跳到哪里就火到哪里。踢踏舞给老人带来了无尽的快乐和幸福，同时也带来了荣誉，陈邦文被认定为甘孜踢踏的代表性传承人。甘孜踢踏是每一个甘孜人的骄傲，无论男女老幼，骨子里都充满着对它的热爱，几十年来，有上万人跟着陈邦文学跳踢踏舞。

(未完待续)

丹巴美食之『包肚』

◎杨全富

丹巴县地处横断山脉腹地，青藏高原边缘。境内高山耸峙，峡谷纵深，属典型的干热河谷气候。在这片土地上，人们春种、秋收、夏耘、冬藏，四季轮回之中，隐藏着千百年流传下来的规律。随着时代的进步，人们与时俱进，沿袭着祖先的生活智慧，并以此安排自己的饮食。在丹巴，人们正是利用了一年四季的自然气候以及变化万千的独特地理环境来对食材进行挑选，进而用心用情制作出各种地方风味美食。

而对于美食的出现，绝非偶然，它是经过千百年的时代变迁而逐渐走进人们的生活之中。首先是战争的缘故，古时候，丹巴是重要的战略种地。如宋末忽必烈远征宋朝、清乾隆打金川等战事中，都曾借道丹巴，因此，这里成为兵家必争之地。居住于此的人们为防备战事而储备食品，逐渐成为当地的一种饮食习惯和主要食品了。如丹巴香猪腿、丹巴酸菜、丹巴“包肚”等便于储存的食物便应运而生。其次是当地文化的一种体现。丹巴是一个以农耕文化为主的地域，每年过年的时候，当地人在杀年猪时，不会忘记辛辛苦苦劳作了一年的耕牛。为了犒劳这些耕牛，人们会用家中最好的食物进行喂养。其中，丹巴“包肚”因便于储存，以及其具有一定的药用价值和营养价值，每一户人家都会制作这一道美食。待春播前，将其取下煮熟，喂给耕牛及刚生产的奶牛等。

“包肚”为嘉绒藏语音译词，“包”音应为“巴”，意为猪，“肚”为猪胃，用嘉绒语准确翻译应当译为装着吃食的猪胃。由于其独特的味道和药用价值，被人们称为“包肚斯曼”。

“包肚”的制作方法，首先将猪的胃取出，将里面的粪便倒掉，用清水冲洗，再撒上盐和玉米面粉反复揉搓数遍。待洗净后，泡在清水之中静置一夜。第二日，再用玉米面粉进行二次清洗。一切就绪后，将猪的胃翻转过来，从口子里依次装入猪嘴巴、猪蹄、排骨、棒子骨等食材，最后装上猪尾巴。这个顺序是固定的，寓意有头有尾。再将猪胃口用半截削好筷子封住口，用绳索收紧。接着在制作好的包肚上，抹上灶灰，其作用是保质及驱虫，接着晾晒在通风干燥的房梁上晾干。当其水分蒸发后，一般都需要悬挂在火笼上方或灶间，熏制存放数月或数年，且越存放得久越被视为珍贵，岁月的气息便在无声之中慢慢渗入每一寸肌理中。这些黝黑的猪胃包裹着整头猪的精华，像一个个神秘的时光胶囊，静默地记录着嘉绒藏族人与这片土地的生存智慧。待到需要蒸煮时，再将其取下，用水冲洗掉表面附着的扬尘，再用刀将其剖开。此时，可以看见“包肚”里的内容物都已经有点发霉，那些看似发霉的物质，实则是微生物与时间共同作用的结果，形成了调节肠胃的独特菌群。无需清洗，直接将其全部放进锅里蒸煮，待水开以后，再改用慢火，这时候，一种似臭非臭的气味充盈在整个房间内。熟透后，捞取待用，汤呈现黄色，上面漂浮着一层厚厚的油水，当地的人们视“包肚”为一道美味佳肴，更是一副良药，其功能为能根除肠胃病，人们煮好后，都要盛情邀请邻居到家中来喝上一碗他们自己制作的“药膳”。初尝入口难适，多食后方觉满口浓香，回味无穷。这种食物超越了单纯的营养供给，成为连接人与人、人与动物、过去与现在的文化纽带。

一个古老而神秘的部落

◎高椿霞

饮食偏好

(一)鱼通人喜食酸菜

酸菜是鱼通人的一大饮食偏好，几乎顿顿都离不开酸菜。因而鱼通民间有句谚语说“三天不吃酸，走路打窜窜。”至今，许多鱼通人家里都有一、两个特制大木桶，桶里贮存的新鲜酸菜足可以供一个家庭吃上一年半载。为了保证常年都有酸菜可吃，许多人家还会将酸菜晾干，制成干酸菜，以便贮存更多的酸菜和更长的时间。

鱼通人为什么喜食酸菜？

我们注意到，在大渡河上游沿线的泸定、鱼通、丹巴一带各民族中，都有制作和食用酸菜的习惯，特别是鱼通与丹巴的制作方法和饮食习惯基本相同。因此，制作和食用酸菜应是大渡河上游沿线各民族的共同爱好。这种共同爱好的形成可能是相互影响的结果，也可能是在相同的地理环境和生活条件下所作出的相同的选择。事实上，在该地区都存在着四季蔬菜不平衡，“旺季有吃不完的菜、淡季又无菜可吃”的问题。如何将旺季多余的蔬菜贮存下来，实现四季的平衡，是大家都必须要面对矛盾。在科技不发达，缺乏必要的保鲜技术和保鲜手段的时代，将新鲜蔬菜制作成酸菜贮藏便成为人们唯一可以选择的方案。也正因为如此，鱼通人不仅将富余的蔬菜制作成酸菜，而且也将当季野菜制作成酸菜贮藏，使酸菜成为鱼通人饮食中无可替代的食品。当然，对于鱼通人来说，酸菜的存在不仅为了淡季补缺的问题，也是调整饮食结构的必要。鱼通人的主食玉米面蒸蒸、锅圈子和火烧子馍馍等，碱性都较重，大量食用酸菜，可以有效调节节体内酸碱的平衡。此外，经发酵的酸菜含有人体所需的多种维生素，具有清热解暑、开胃消食、解醉醒酒和减肥之功效；用酸菜烹饪出的菜品口味独特，鲜美可口，这些也是酸菜在鱼通长久不衰的重要原因。

(二)喜好腌腊制品

鱼通人在肉食品方面的另一个显著特点，那就是偏好猪膘、腊肉等腌腊制品。

历史上，由于缺乏外部供给渠道，鱼通人食用的猪肉全部靠自己养殖的生猪提供。由于家庭养殖能力有限，每年每家每户仅能养一、二头生猪，到过年前一并宰杀，故称“年猪”。年猪在过年前有冬、腊月期间宰杀，不仅仅是为了保障春节期间的肉食供给，更重要的是过年前宰杀的猪肉利于保存，不易腐烂变质，可以保障全年的肉食供给。由于缺乏保鲜的技术和手段，故多制成香猪腿、猪膘肉、腊肉等腌腊制品，以便储存。近年来，随着生产、生活水平的提高，保鲜能力的改善和市场供给充足，鱼通人吃鲜肉已十分普遍，但香猪腿、猪膘肉、腊肉仍是鱼通人的最爱。

对鱼通人来讲，猪膘既是一种食品，更是一种文化。

首先，猪膘反映的是鱼通人关于猪肉贮存、饮食的一种智慧。猪膘的制作较一般的腊肉制作要复杂一些。首先是将生猪宰杀，并沿脊柱一剖为二；再剔去其头蹄、肋骨和部分瘦肉，只剩下一整块带皮猪肉。然后将整块猪肉抹上盐，放置房顶霜冻数日。待猪肉水气晾干后，再将其挂在避光、透风的屋内风干即成。去头、去蹄、去骨、去瘦肉，这一整套工艺虽然麻烦，但却可以达到防腐防虫、长久贮存的目的。因为所剔除的部分都极易腐烂、生虫。事实上，许多鱼通人家里，在没有其它防腐防虫措施的情况下，一块猪膘肉能存放达数年之久而不坏，完全要归功于这一套制作工艺。

其二，猪膘是鱼通人财富的象征。猪膘以“扇”作单位，每半边猪膘肉称为一扇，一头猪可做两扇。一般每个鱼通人家里或多或少少保存有几扇陈年猪膘肉，存放时间一般都在三、五年，甚至七、八年以上，有的甚至达到十余年。人们之所以贮存如此众多的猪膘，并存放相当长的时间，并不是因为猪肉太多吃不完，而是鱼通人视猪膘为财富，以存放猪膘数量的多少作为评判一个家庭是否富裕的标准。人们在茶余饭后的摆谈中，说到某家某户存有多少猪膘或有存放了多少年的猪膘时，都会流露出一种羡慕、敬佩的表情，而当事人听后也会产生一种自豪感。

其三，猪膘是鱼通办宴席必备食品。过去交通不便，物流不畅通。鱼通人办宴席或丧事都离不开猪肉。但平常一时要拿出许多鲜肉是较困难的，因而只有靠调节节体内酸碱的平衡。此外，经发酵的酸菜含有人体所需的多种维生素，具有清热解暑、开胃消食、解醉醒酒和减肥之功效；用酸菜烹饪出的菜品口味独特，鲜美可口，这些也是酸菜在鱼通长久不衰的重要原因。

近年来，由于保鲜手段的改善，市场供给充足，以及生活方式的多样化，生活在河坝地区的人已不再存放猪膘，但生活在麦崩、前溪等高山、半高山的人们，依然保存着制猪膘、存猪膘、吃猪膘的传统习俗。

饮食中的礼仪

礼仪习俗是人们生活和社会交往中约定俗成的，人们靠各种各样的礼仪习俗来与他人交往，处理与他人的关系，维护人与人之间关系，更是作为大家必须遵循的道德礼法，让每个人行为文明、谈吐高雅，礼仪习俗也是为人之道。社会中，人的吃、穿、行、言等皆讲礼仪。鱼通人的

