



甘子日报
GANZI RIBAO

康巴周末

康巴人文

2026年3月13日 星期五
责任编辑:南泽仁 校对:杨燕
版式设计:边强

6

人类未来的理想家园
和谐幸福的生活家园
天人合一的生存家园
净化心灵的生命家园



五色海

【第1184期】



鱼通文化

一个古老而神秘的部落

鱼通人的饮食文化

高椿霞

肉食类食品

香碗,鱼通人也称之为“蛋糕”,是一种将猪肉剁细后,加入玉米面粉、小麦面粉和鸡蛋等食材蒸制而成的食物。香碗是平原地区较为普遍的食品,推测是早年从平原迁入鱼通的汉族人带入的烹饪方式。作为鱼通人最喜爱的传统食品,香碗在当地饮食文化中占据重要地位。

首先,香碗被视为“九碗”(宴席)的象征,没有香碗的宴席不能称作完整的宴席。因此,它在宴席中不可或缺,无法用其他菜品替代。其次,香碗是宴席中的“头道菜”,需摆放在“九碗”的正中间,故而鱼通人也称之为“头碗”。

鱼通人赋予香碗崇高的饮食地位,主要基于以下原因:第一,香碗以鲜猪肉为主要原料,对于常年以腌腊食品为主食的鱼通人而言,鲜猪肉带来的独特鲜香口感尤为难得;第二,香碗通常仅出现在宴席中,日常饮食或普通待客时极少能吃到,因此显得格外珍贵;第三,香碗的制作工艺复杂且讲究。常见做法为:先将猪肉绞碎,加入适量鸡蛋、面粉搅拌均匀,用擀面杖擀成直径约15厘米的圆形饼状,放入蒸笼蒸至半熟;随后打开蒸笼,在肉饼表面贴上一张红纸上色,再盖严蒸笼继续蒸制;蒸熟后取下红纸,肉饼表面便呈现出一层喜庆的红色。待肉饼冷却后,切成大小均匀的三角形,装入香碗——摆放时需将红色一面向下,按倒三角形形状在碗内铺成一圈,再将调好味的白菜或芽菜铺在肉上,装满碗后再次入蒸笼蒸制。出锅时,将

一、腊肉煮瓜、洋芋、二季豆

“腊肉煮瓜、洋芋、二季豆”是本地特色杂烩,也是鱼通人的饮食偏好,即将多种蔬菜同锅烹煮。其中,腊肉、土豆、豆角、南瓜均为当地人自家种植养殖,属于地道的农家日常饭菜。这道菜有肉有菜有汤,既能满足身体对多样化蔬菜的需求,又能节省大量做饭做菜的时间,让人们得以将更多精力投入生产劳动,类似平原地区的“一锅炖”,深受当地人喜爱。其做法为:先将腊肉在锅中炒出油脂,放入生姜、蒜瓣和花椒粒爆香,再加入豆角翻炒片刻,随后放入土豆和南瓜一同翻炒,加入适量清水,盖上锅盖焖煮至食材熟透,加盐调味后即可出锅。这道农家菜家家会做、人人爱吃,是家常便饭、招待客人及亲人团聚时不可或缺的地菜。

二、酸菜汤

酸菜汤的主要原料为鲜酸菜或干酸菜。常见做法是:先将酸菜切碎备用,锅中放油,放入干花椒、干辣椒煸香,再加入酸菜翻炒至出香,倒入适量清水煮沸三五分钟,加盐及调味品即可起锅。较为讲究的做法则是用腊肉、腊油先煸出油脂,再下酸菜翻炒后熬汤——当地人更偏爱这种做法,因酸菜吸油性强,腊肉的油脂能更好地激发其风味。酸菜汤味道清爽鲜香,兼具解暑、解渴、解毒、解腻、开胃提神、醒酒消食的功效,玉米饭配酸菜汤,火烧子馍馍配酸菜汤,几乎是鱼通饮食的标配。

三、酸菜炒腊肉

将煮熟的腊肉或生腊肉切片,炒香后加入酸菜及调味品继续翻炒,至香味融合即可起锅。这道菜既有腊肉的醇厚香味,又有酸菜的清

蒸碗倒扣在盘子上,取走碗后,原本铺在碗底的肉饼翻至表面,红色面朝上,倒三角形也变为角尖向上的形态,如一座座小山耸立盘中,色泽与造型皆十分美观。鱼通人对这道菜钟爱有加,红白喜事的宴席上必能见到它的身影。据说,香碗象征着家运红红火火,能为人们带来好运。

墩子肉是地地道道的鱼通特色食品。鱼通人将自制腊肉或猪膘肉煮熟后,切成一块块小方墩状食用,故而得名“墩子肉”。每块墩子肉重量约一两至二两不等,肥瘦相间,色泽姜黄,肥肉细腻软糯,瘦肉劲道十足。宴席上食用时,将腊肉或猪膘肉煮熟后直接切块盛入碗中,不添加任何调味品,以最大限度保留肉的原香与本色。

墩子肉也是鱼通人最喜爱的食品之一,在当地饮食中同样占据重要地位。它与香碗一样,是“九碗”宴席中必不可少的菜品,但应用范围更为广泛——日常饮食、待客、宴请中的肉食品,大多以墩子肉为主。墩子肉是鱼通人最传统、最常见的烹饪方式。历史上,鱼通人生活艰苦,日常难得吃到鲜肉,因此无论日常饮食还是待客宴请,肉食品皆以腊肉或猪膘肉为原料,而烹饪方式则以墩子肉为主。这种做法不仅简单直接,更能最大限度锁住肉中的油脂,形成油足块大的肉墩子。对于常年从事重体力劳动的鱼通人来说,墩子肉无疑是“爽口”“解馋”“过瘾”的美食,也充分展现了他们“大碗喝酒、大口吃肉”的豪爽性格。

爽口感,尤其酸菜中和了腊肉的油腻,吃起来格外爽口。

四、酸菜炒二季豆

先将二季豆煮熟,再与鲜酸菜混合煎炒。讲究的做法是:先用猪膘肉或腊肉炒出香,最后加入煮熟的二季豆合炒均匀。这是鱼通地区的传统名菜,历来深受当地人喜爱。如今,不仅鱼通本地人钟情此菜,当地城镇居民也十分青睐,因此许多餐馆均有售卖,自由市场中也有不少半成品出售。

五、酸菜煮豆花

常见做法是先熬好酸菜汤,再加入豆花混合煮片刻即可起锅。酸菜与豆花的风味相互融合,形成独特的鲜香口感,成为鱼通地区广泛流传的名菜。

六、家常野菌

鱼通人家常食用的野生食用菌,烹饪方法简单却味道鲜美。常见做法有三种:一是炒,用肥腊肉(或鲜肉)煮熟切片后翻炒野菌,可根据个人口味添加少量辣椒、大蒜等佐料;二是烧,用红烧猪肉罐头烧制野菌,烹饪时一般不再添加其他调料;此外,鲜肉炒野菌的鲜味更浓郁。其中,腊肉炒野菌将腊肉的香与野菌的鲜有机结合,罐头烧野菌则能激发双方的风味,别有一番滋味。

七、凉拌野菜

将脚基苔、卷卷苔、刺龙苞等野菜焯水后漂洗干净,根据口味添加调味品凉拌,是鱼通地区的另一道名菜。野菜出产的季节,几乎家家户户的餐桌上都能见到不同种类的凉拌野菜;当地大小餐馆也将各类凉拌野菜作为招牌菜,用以招揽顾客。

(未完待续)

军旅人生

那时候,我们在兵站走过

胡庆和

铁匠:打把砍刀送姐姐

在一次兵站文化夜校下课后,我们一同走出学习室,他就对我这个老师讲起了他的家乡,那里有李白故居,有奇险绝美的夔圆山,有落凤坡、卧龙墓。他还说,欢迎我去看看。后来我多次出差去绵阳,都会想起他。

铁匠,还在打铁吗?

此刻,我坐在椅子上,用食指在手机上划动,他就从屏幕上跳了出来。

还是那个机灵的样子,见到我,他眨眨眼,转动眼珠,笑着回答:“不打了,铁匠铺子早就关完了。”“那你干啥?”他说:“不干啥。一个战士,要不死在战场,要不回到故乡。”

这当然是我的幻觉。

铁匠,这当然不是他的真名,也不是他的外号,而是他曾经的职业。参军前,他在农村的一个铁匠铺当过半年学徒,给师傅当下手,抡二锤,把生铁打成熟铁,再打砍刀、菜刀、钳子、锄头等农具。参军后,原饲养员调走了,他放下锤子,挑上泔水桶,走进猪圈,当起了猪倌。兵站养了七八头猪,大的有五六十斤,小的有一二十斤,还有一头母猪,刚下了几只小猪崽。他整天挺忙的。好在兵站养猪比较清闲,也不需要像农村那样去田野、山坡割猪草,兵站有几个泔水桶,倒掉的残菜剩饭就够猪吃饱肚子。虽说“猪司令”的名称,没有兵站的驾驶员、给养员、卫生员那么好听,但他还是乐意当好猪倌,养好猪,让兵站多杀几条肥猪,为丰富兵站餐桌上的菜肴,做点力所能及的事。

他心里还有一个私心:想立功受奖。记得站领导曾经讲过一个真实故事:海拔更高的一个兵站的饲养员,为使母猪在冰天雪地顺利生崽,自己住进猪圈,跟母猪同睡一周,因而立功提干。他想,如果自己有这样的机会,也会与母猪同圈,争取立功受奖。然而,他养的母猪没给他机会——在夏天一个风和日丽的日子,在猪圈里很顺利地产了仔。铁匠有些失落,说喂猪没意思。心里虽这样想,行动上依然认真养好猪。

兵站的猪圈在院墙的角落。这天早上,他挑着泔水从厨房后门走出,绕过柴火堆,穿过一片浅草地,走进一幢平房。平房是泥土墙、灰色瓦盖成,房内是几间猪圈。

圈内,两头大槽猪慵懒地躺在角落,身上的肉褶随着呼吸微微起伏;另一间猪舍有三头小猪卧在墙边,偶尔甩动一下短小的尾巴,或哼哼唧唧地凑到食槽边,用鼻子拱着槽里的食物。再一间猪舍里躺着一只老母猪,敞开肚皮,让几只猪仔在身边玩闹。

房舍角落里,堆满了铡碎的猪草,见证着猪圈里的日常。铁匠把泔水倒进大铁锅里加热后,将一些早就煮好的猪草一起舀进铁皮桶,再倒进圈舍里的猪槽中,让那些大猪、小猪、母猪享用。这是兵站独有的画面,简单而实在。

猪们吃饱了,他拧开房内的自来水管洗净手,脱下身上带黑斑点的白色工作服,挂在墙上;从铁丝挂钩上的军用挂包里取出黄色凉军装穿上,走进厨房,对正在切菜的艾班班长说:“我请假外出一趟。”班长不用多问,自然同意。

这几天,兵站为支援地方秋收,派了一些人参加支农,人手少,管理相对宽松。铁匠当然说让他去农具厂打铁,去过过瘾。农具厂位于县城的另一条街,直线距离不过千米。说是农具厂,其实就是农具社,只有几个人。当时秋收正忙,打制的农具供不应求。农具厂的一个青年工人是他的朋友,见铁匠来了,就招呼他帮帮忙、甩几锤。于是铁匠脱了军装,和那个工人忙碌起来:一手握铁钳,一手挥铁锤,打制锄头。

这时,走进一个姑娘,说要打一把砍刀。那个工人说:现在打农具忙不过来,过几天再来。姑娘说,家里买了几扇牛排,把刀砍坏了,家里指望她买把好刀回去砍牛骨。

铁匠认识那姑娘,知道她住在某局宿舍。某局的大门在兵站大门斜对面,相距不过百米,进出大门经常碰面,只是从没打过招呼。后来知道她姓魏。那是夏天的一个晚上,兵站放露天电影《黑三角》,因为是全城首次放映这部片子,看的人特别多。这姑娘端着凳子来到坝子时,已经找不到位置了,铁匠就帮她找了个位置放好凳子。这只是一次短暂的近距离接触。这姑娘长得文静耐看,白里透红,像水蜜桃。

铁匠说:你等会儿吧,把这把镰刀打完,我给你打砍刀。随后,铁匠到另一个工作台,为那姑娘打好了砍刀。

他为什么要打那把刀?他后来想:一是想到雷锋精神,助人为乐;二是看这姑娘好看,让人心动;三是想起儿时唱过的一首儿歌:张打铁,李打铁,打把剪刀送姐姐。姐姐留我歌,我不歌,我要回家打毛铁……

那天打刀时,他心里也哼起了这首儿歌。叮叮当当的打铁声,像首次欢快的歌在心里奏响。打刀过程中,从门外闪进一个爆炸头的小伙,站在旁边看着这个穿白衬衣、黄裤子的军人挥汗如雨打刀。铁匠只把他当成买铁器的顾客或是看热闹的闲人。如果他知道后面会发生的事,他是不会打这把刀的。

正是这次打刀的小事,引出了一串故事,还让我也犯了错误。

(未完待续)