

纳西族美味：艳遇抵不过唇齿诱惑

来到千年古城丽江，除了“艳遇、疗伤、发呆、酒吧、逗猫”，吃，也是不可少的话题之一。相比于丽江“张扬”的美景，纳西族的美食显得朴实无华。然而，越是“朴实无华”的东西，越能经得起时间最为苛刻的检验，纳西族的美食就是这样的。任凭岁月如何更迭，纳西族美食却亘古留香。

文/王宇萌

“最具纳西特色”的食品

从人们发现丽江开始，就为这里赋予了种种与爱情有关的定义。丽江，是个艳遇之城。它的古朴，它的随性，它的慢生活，吸引着一批又一批的青年才俊。丽江有促进恋爱激素的神秘空气和土壤，高原让人多情，因为缺氧，人是晕的，少了很多在城市里的清醒和算计。加上雪山、蓝天、白云、流水、花香，让人进入丽江，像进入了爱情天堂。

除了纳西古乐、东巴文、大研古城等世界级名片外，丽江还有另一张传统名片，那就是丽江粑粑。丽江粑粑是最具纳西族特色的食品，最出名的当属油煎千层粑粑，即丽江粑粑，有甜、咸两种，不是人人个个都能制作的。由于它独特的工艺，所以成为少数人的专利品。

明崇祯十二年(1639年)二月初一，丽江知府木增盛宴款待远道而来的徐霞客，场面之盛大，菜肴之精美，令走南闯北的徐霞客感叹不已：“大有八十品，罗列甚遥，不能辨其孰为异味也。”徐霞客在丽江时，木增多次宴请他，还经常派人送点心给他品尝，其中就有“酥饼油丝”，徐霞客称之为“奇点”，并在游记中专门记了一笔。这个“酥饼油丝”，就是今天的丽江粑粑。

“丽江粑粑鹤庆酒，剑川木匠到处有。”这句在云南耳熟能详的民谣，道出了人们对丽江粑粑的推崇和喜爱。传统而正宗的丽江粑粑的制作非常讲究，主要原料是丽江出产的精细麦面。由于丽江的海拔和气候等独特环境，尤适宜于种小麦，也是小麦的高产区，也不无优质品种。提取了富强粉的丽江面粉也不能做出丽江粑粑。做丽江粑粑必须具备精湛的技艺，要用从玉龙雪山的清泉和面，加工时在瓦盆或木盆里，和的面越稀越好，当然擀面卷油时的难度便大，在大理石板上将面团揉透，涂抹菜油，再将一个个小面团擀薄，抹上猪油，撒上火腿末、白糖、芝麻、核桃仁等作料(若做甜的则放白糖、红糖或豆沙)，卷成圆筒状，两头捏紧，压瘪，擀成圆形千层饼，放进加入菜油的平底铸铁锅内，在栗炭火上慢慢煎成两面焦黄即可。因是用炭火烤煎的，香味自然不同寻常。

丽江粑粑分为咸甜两类，可以根据各自口味任意选用。其色泽金黄，香味扑鼻，吃起来酥脆可口，有的加喝酥油茶，更是其味无穷。在古城四方街，有许多专营丽江粑粑的铺子，多为成年女子经营，她们有着娴熟的技巧和精湛的手艺，生意红火，顾客盈门。丽江粑粑还有两面黄的火烤粑粑，在平底锅里烤得



差不多时，再用火烤熟，这样味香质美。还有水焖粑粑，也就是烤黄一面，往锅里放适量水焖熟，泡硬适中，都是受人青睐的纳西族食品。火腿粑粑是丽江粑粑发展到高层次小康型的品种——其色泽金黄，多层相叠，外脆里嫩，喷香酥脆，甜中有咸，非常爽口。刚出锅的粑粑外酥里软，香气扑鼻，咬上一口，麦面的焦香，火腿的咸香、葱花和其他作料的喷香一起从舌尖到口腔，进而向全身弥漫，这种滋润幸福的感受，难以言传。

丽江粑粑的显著特点是不易变质变味，做好后放置数天，不会发霉，无论带着出远门或将它作为礼物馈赠给远方的亲朋好友，你都不用担心，只要到时候把它拿出来随便地蒸或煎一下，或者在炭火上烤一下，它依然酥脆香甜。从前，赶马汉子在丽江这个茶马重镇歇脚，把一擦擦的丽江粑粑放在马驮子里作干粮，就因其放置多日不会变质变味，可以吃到南亚、东南亚。丽江粑粑之美名，随着赶马汉子的锣声，传向四面八方。

传统名吃“糯米血肠”

丽江古城没有摩天大楼，仅是些鳞次栉比的低矮的木制瓦房；没有宽阔气派的柏油马路，仅是些错综复杂的石板小路；没有都市的车

马喧嚣，仅是些小巧玲珑的滇马穿梭于古城的各个角落，清脆的铃声传遍四方。丽江是宁静而悠闲的，也就注定了它的饮食习惯也是不拘一格的。丽江没有享誉海内外的名菜名点，然而它的小吃文化却决不逊色于其他地方。

米灌肠又称糯米血肠，在纳西语中叫住“麻补”，是纳西族的一道风味小吃，也是纳西族人十分喜爱的一道传统美食，其历史悠久，风味独特，来到纳西族的游客没有不品尝的。尽管纳西族是古羌人的后裔，但他们崇尚文明，其生活习性跟汉族人较为接近，他们也十分重视过年，每逢年关，家家户户都要杀年猪，吃杀猪酒，并做一些糯米血肠用以招待亲朋好友，或是储存起来以后慢慢吃。

在纳西族人看来，一道美味的糯米血肠既是对客人热烈的欢迎，也是对客人最大的尊敬。如有有亲人在身边，家里的人定会给他们捎去一大串糯米血肠，让他们在远方也能尝到家乡的味道。这跟我们汉人的香肠情结极为相似，一节节的糯米血肠不仅代表了对儿女的牵挂与思念，也表达了纳西父老浓浓的爱意。在外工作和生活的纳西人，只要一闻到那熟悉的糯米血肠味道，便会勾起对家乡的思念，对父母和亲人的思念，一股淡淡的乡愁油然而生。

根据颜色的不同，纳西族的糯米血肠一般分为两种，一种是黑麻补，即：用猪血与糯米混合制作而成的，看起来呈黑褐色，故称为黑麻补；另一种是白麻补，是在黑麻补的基础上改进而成，其做法完全一样，只不过将猪血换作了鸡蛋清，看起来呈白色，故名为白麻补。糯米血肠的制作过程并不复杂，与做香肠类似，首先准备好一定量的糯米及配料，并将糯米提前泡上一夜，再放入锅中蒸至半熟，然后取出置于一个大的容器中，再将新鲜的猪血或蛋清倒入其中，同时加上精盐、花椒、味精、胡椒粉、草果面、茴香面等佐料，并搅拌均匀，放在一旁备用。接着，准备一段干净的猪肠，将糯米团紧紧地灌入肠中，并用线绳把口子扎好，不要让里面的东西溢出来，最后将灌好的糯米血肠放到蒸锅里煮熟即成。

米灌肠煮熟后，米灌肠在食用时需切成圆片，喜欢油滑爽口的就蒸，怕胖的用油煎干，又香又能减少油分。米灌肠色泽古朴油亮，香味浓郁，脍炙人口。不论怎么吃，都很爽口，是纳西族请客时必不可少的食品。据说有一次纳西族人招待一位外地来的客人，就用米灌肠作为主食。这位客人吃到嘴里觉得味道非常美，就询问这种米灌肠是怎么做的？纳西主人是个诙谐好打趣的人，就说：“用糯米喂

猪，等猪长大了杀猪取猪肠子，再煮熟就可以了。”说得大家笑得肚子痛，不过谁也不会相信这是真的。只不过是开个玩笑而已。

每逢年节，纳西族人总会将做好的米灌肠一串串挂在菜架上，放个一年半载也不会变质。米灌肠看上去油光肥大，黑糊糊的，一点也不能引起食欲。可是一旦吃到嘴里可就顾不得黑米灌肠的外观了。纳西人经常食用这种米灌肠，不单是因为它好吃，还因为它是一种能够补血、补气的营养食品。据当地人介绍，过去马帮生活很艰苦，风餐露宿是家常便饭，容易得腹泻，消化不良。遇到这种情况，赶马大哥就会切上一片，烤焦香后冲服，效果神奇，真是他们肚皮的救星。

通常在食用时，要将糯米血肠蒸热或油炸，并切成片。切成片后的糯米血肠，看上去色泽油亮，晶莹剔透，一股浓香扑鼻而至，令人神清气爽；吃在嘴里，软糯细腻，醇正平和，还有一丝丝的甜味，既有糯米的清香，猪肠的肉香，也有各种配料的香味，可谓味中有味，让人回味无穷。

经久不衰的鸡豆凉粉

清晨，在鸟儿的召唤中，我们艰难地爬起来前往丽江石鼓镇。纳西族友人说要诠释丽江的美食，一定要到石鼓镇。石鼓镇，这里曾是进入西藏甚至远赴印度的通道，历来为兵家必争之地。相传三国时期，诸葛亮平定南中，在此“五月渡泸”(金沙江古称泸水)；元明两代均在此设立“石门关巡检司”。万里长江自青藏高原南下，到石鼓被海罗山崖阻挡，在这里转向180多度，冲开崇山峻岭的重重阻拦，掉头北上又东去，形成了著名的“万里长江第一湾”。

走在石鼓镇恬静的街道上，满街都是饵块、米花糖等小吃，当然还有最知名的鸡豆凉粉。布帐篷下，几条板凳，一个木桌即支撑起一个小摊。卖鸡豆凉粉的勤快纳西族妇人，天不亮就要起来做凉粉，清晨即在街头支起小摊开卖。不一会儿，熙熙攘攘的客人就将小摊围得严严实实。

鸡豆凉粉看起来有点灰黑，吃起来却非常好吃。制作原料为丽江特产的产量不高、颗粒扁小的鸡豆(又名“鸡豌豆”)，先泡透磨细过滤成浆，然后煮熟为灰黑色，倒入各种容器冷却成形，便是鸡豆凉粉。因鸡豆富含黑色素，做成的凉粉外表呈现黑色，所以又称做“黑凉粉”，旧时吏官不知个中就里，在乾隆《丽江府志》中，曾把这种风味小吃称作“黑豆腐”，其实“黑豆腐”就是今天的“黑凉粉”。在丽江新老城区大街小巷，几百年来，鸡豆凉粉是一种经久不衰的风味小吃。凉粉好不好吃全在于用勺搅拌的功夫，所谓慢工出细活。

凉粉本为消暑食品，鸡豆凉粉除凉食外，还可热吃。大街小巷卖凉粉的都有两手准备，以适应顾客要求。凉吃多在夏季，那晶莹的粉片与红辣椒、绿韭、花椒、青葱、芥沫、酸醋等佐料腌拌起来，色香味俱佳，一碗入腹，开胃又爽口。热吃多在寒凉季节，那方正的粉块在平底锅两面煎黄，再按各人口味加上麻、辣、酸的各种佐料，一碗下肚，全身温暖。

鸡豆凉粉还可切成块状制为干品，在冬天经霜扎后，晒干成品，油炸后，以葱花、芫荽、辣椒、醋酱做成凉拌，也是道美味之菜。纳西人还喜欢将鸡豆凉粉加工成粉皮，油煎后又是与众不同的香美。