

1 梅山名肴



在湖南，说起邵阳，每个人都知道邵阳猪血丸子这道菜。

我的童年在雪里挖冬笋的美好时光令人难忘。



食在菁华 2



每当中秋，我都要思索父母的爱情故事，也怀念那样的凉薯满月。



猕猴桃一直伴着我走过童年，我十九岁来到城市，在超市看到又胖又大的猕猴桃，那都不是我童年的印象，无法联系那美好的过去。

巴陵 著



4 茶酒合欢

在大梅山深处的新化，酒是不能少的特殊物质。新化水酒为梅山汉子注入了英雄气概和武术精神。



安化产茶最早的记载见于唐代史志。

梅山食光

解乡愁



梅山新化以一碗三合汤闻名湖湘。



走出梅山的孩子，辣椒粩让人思乡入骨。

3 怀旧之美



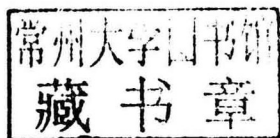
这里有鸡蛋挑起的风光。



在我的童年，每个放牛的早上，让我找到了田野的快乐和自由，那里有米花泡的世界。

梅山食光解乡愁

巴陵 著



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安



图书在版编目(CIP)数据

梅山食光解乡愁 / 巴陵著. — 北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2017.12
ISBN 978-7-5192-3980-0

I. ①梅… II. ①巴… III. ①饮食—文化—娄底 IV. ①TS971.226.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 284084 号

书 名 梅山食光解乡愁
MEISHAN SHIGUANG JIE XIANGCHOU

著 者 巴 陵
策划编辑 马红治
责任编辑 马红治 侯 静
排 版 创视线文化—姚汨醢
封面设计 创视线文化—腰眼儿

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司
地 址 北京市东城区朝内大街 137 号
邮 编 100010
电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)
网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>
邮 箱 wpcbjst@vip.163.com
销 售 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 17
字 数 372 千字
版 次 2018 年 4 月第 1 版
印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷
定 价 88.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)



作者的话

这是最乡土、最传统、最地道、最母亲的美食和味道。

本书本着“各地百姓的贡献，普天下人的口福”的宗旨，记录了几时的珍肴美味。此珍肴并非用珍稀动物做成的菜肴，而是世间很少流行，很难吃到的妈妈做的美食，是我个人的最美食光。这些美食集中在我的家乡梅山腹地的新化圳上镇。

圳上镇地处湖南省娄底市西端，国家级森林公园大熊山东南脚下，与安化县洞市、乐安两地毗邻，面积264平方公里。全镇设71个村，667个村民小组，总人口6万余人，系蚩尤故里，曾是蚩尤活动的核心区域。黄埔军校教育长代校长方鼎英、华夏名将陈正湘、国际共产主义战士罗盛教生长于斯。这里，民风淳朴，人民善良，朴实勤劳，尚德崇勇。

圳上镇也是古代中原南流饮食的汇集地和南蛮饮食的最后缩影，直到现在还保留得非常完整，未受到外界的侵扰。我虽身居城市二十载，却忘不了这些菜肴和时光，每当怀念家乡，我就会想起这些美食与母亲，全书共78篇，近40余万字，反映了新化的民俗风情、人文地理，还饱含人情世故、处世哲学。我不只在《梅山食光解乡愁》里谈品味和口福，还把它的风俗民情、取材、制作、烹饪、味道都呈现给了读者，表达最乡土、最传统、最地道、最母亲的美食和味道。

巴陵

序

守望乡味

王稼句

巴陵先生《梅山食光解乡愁》即将付梓，嘱我写篇小序，竟然又给拖宕了，本来答应年前交稿，想不到枝上的梅花，已快要在潇潇雨声里凋落了，再往后延迟，实在有点不好意思。这样的事，似乎经常在发生，主客都很为难，他既不好穷追不舍地催促，我也很难说出敷衍的话来，确乎有点尴尬。其实，巴陵是不必在乎这篇小序的，即使书已印出来了，拙作成了无书的序，也不要紧，还可以给这本书鼓吹鼓吹。

前些时候，我去上海，在博雅讲坛谈饮食，提到晚近以来的“美食家”。关于这个头衔，需要作点注释。无论市楼庖人，村店伙夫，还是家中厨娘灶婢，虽然会烧会吃，口知味知，一般不会被称为“美食家”，像李笠翁、袁筒斋，何曾下得厨房，却被追授了这顶桂冠，因为他们除会吃懂吃外，写出了《闲情偶寄》《随园食单》。更有甚者，像陆文夫先生，既不善烹调，更不讲究品味，只是写了小说《美食家》，借着吃的事，分析了人与社会的关系，其中当然有好些关于吃的经验和想象，就堂而皇之成为“美食家”了，虽然这并不是小说的初衷，但“美食家”这个词的风行，却是从他开始的。依我看来，所谓“美食家”应该称为“美食作家”才是。

文人好事，其中就有饮食一项。久远的事，毋庸多说，及至民国年间，谈吃的文章，不知多少，即使是偶然落笔的，闲闲写来，也会让读者欣喜、向慕、缅想、喟叹，虽都是回忆的瞬间，纸上的美味，却让人感觉到生活的真实存在。众所周知，曾几何时，吃也有限，更忌讳谈吃，不管是青菜、萝卜、红烧肉，还是野菜、树皮、观音土，虽都是吃的题目，但哪有人会去做它的起承转合呢。“饮食男女，人之大欲存焉；死亡贫苦，人之大恶存焉”，此固然矣，至少对我来说，那是一段灰暗、清冷的记忆。近三十年多来，社会嬗变，饮食生活与时俱进，灯红酒绿，肥吃海喝，以至于佳饌满前，食不知味者多矣。与酒楼饭庄同一系统的茶馆茶楼，也举目皆是，还弄出种种名堂来，拿捧花生《画舫馀谭》中的话来说，“岂肥肠满脑者，饕餮既深，亦思乞灵于七碗耶”？这样的繁荣景象，历史上大概未曾有过。“美食家”则更得天时地利人和，不管吃多的吃少的，知味的不知味的，都在大显身手。人间万象，哪能少了吃喝呢，“美食家”多多，自然是好事。

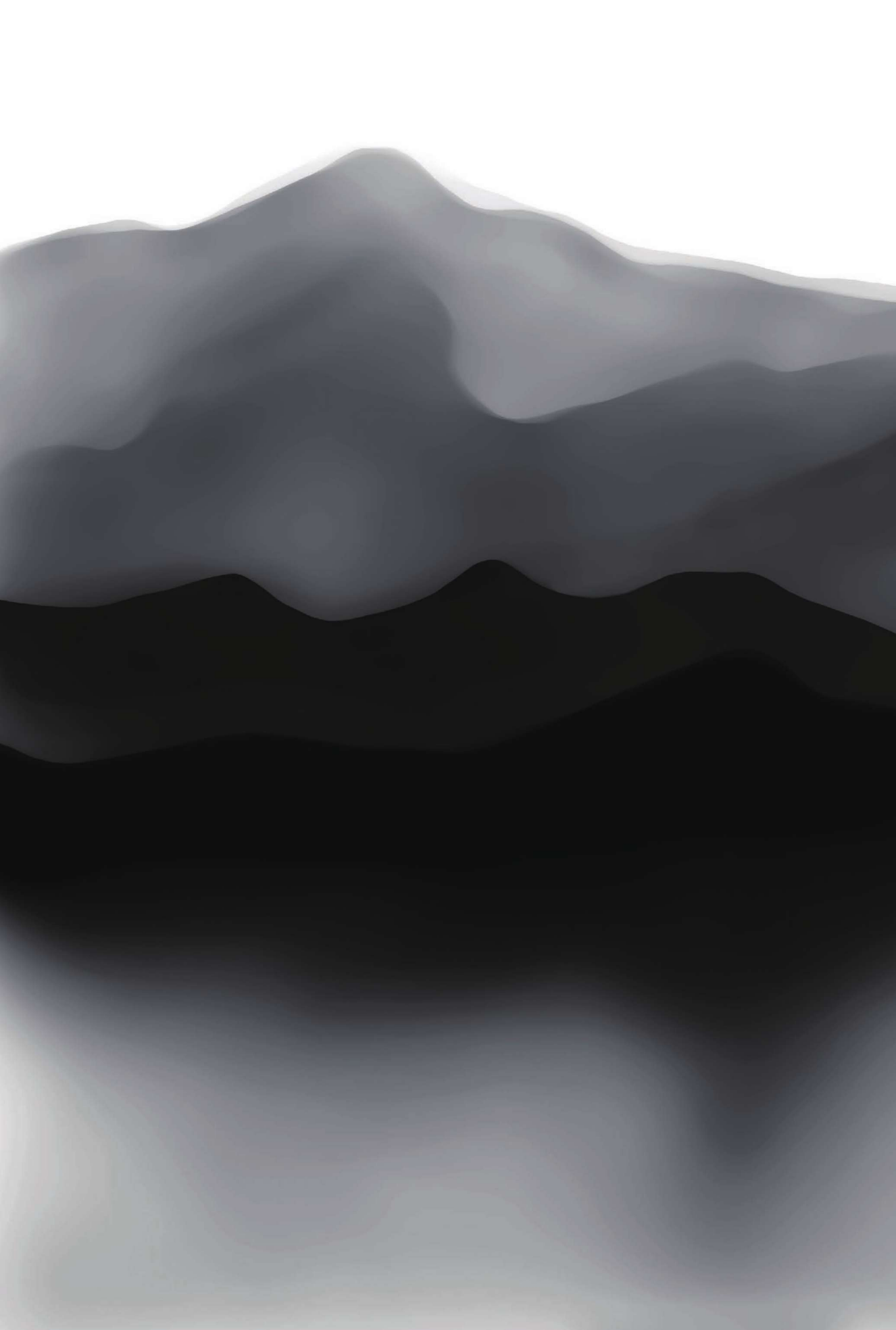
在我看来，“美食家”大都各有胜业，写点吃喝文字，只是生活琐碎的记录，或是

借题发挥，说些自己的想法。我读过的这类文章并不多，像周作人、梁实秋、叶灵凤、车辐、唐鲁孙、王世襄、汪曾祺、邓云乡、赵珩等先生，都是知味老饕，或更是有厨下经验，有满腹掌故，当然下笔确是了得，各擅佳妙之胜，就让我既得以欣赏，又得以解馋。也有几位先生，就有点“专业”了，真正是以“美食家”头衔来影响读者，如果说，蔡澜是“旅食派”，沈宏非是“新感觉派”，那么巴陵则属于“乡土派”。蔡、沈两位沉究既久，受众广泛，故都兼着“广告派”。惟巴陵有点例外，著述既多，笔致亦好，所取题材，也称得上“僻壤绝域，莫不广被”，写过《尝遍大中国》《一本书吃遍中国》《食全酒美》《觅食——从南向北，边走边尝》《一簞食，一瓢饮，四方味好》《遍地炊烟》《妈妈的味道》《最好的食光》等，但我乃将他归入“乡土派”，那是由于他那深入骨子里去的乡情，无时不在透露出来，正如戴复古《秋夜旅中》所云：“旅食思乡味，砧声起客愁。”这就与蔡、沈两位不同了，巴陵既少海洋性饮食文化的熏陶，内陆封闭的饮食风尚，往往只是更其深入，很难影响广土众民，如果再拳拳桑梓，又如何能赶上这个潮头。

我欣赏巴陵的，恰恰就是他那守望着的乡情。乡情是与生俱来的，饮食则是乡情最直接的联系，这个道理大概不必多说。如果长期生活在家乡，口味固然久沿成习；离乡背井，梦中也会再尝家乡的美味；年岁大了，更会忆念童年的吃食。就以知堂老人来说，他谈莲藕，谈荸荠，谈野菜，谈腌菜，谈炙糕，无不是故乡的味道，更多是童年的记忆。如《儿童杂事诗》咏夏日食物曰：“早市离家二里遥，携篮赶上大云桥。今朝不吃麻花粥，荷叶包来茯苓糕。”“夕阳在树时加酉，泼水庭前作晚凉。板桌移来先吃饭，中间虾壳笋头汤。”巴陵年纪还轻，自然不会写得这样冲淡深粹，但故乡情结，总归是差不多的。

巴陵是湖南新化人，十九岁以前，一直生活在大梅山腹地的圳上镇上，这本《梅山食光解乡愁》就是一本记忆家乡饮食的散篇结集。他在前言里介绍了那里的人文地理，因为这是饮食文化形成的重要背景。他认为当地的饮食，受中原流民影响，乃是中原饮食与土著饮食结合而形成的，包括食材、烹饪、风味、习俗诸多方面。由于山水阻隔，时至今日，那里仍是具有独特饮食风尚的“孤岛”。他将全书分成“梅山名肴”“食在菁华”“怀旧之美”“茶酒合欢”四辑，共有七十八题，内容已作了明白的提示。相信读者可以通过他的写，更多地了解大梅山深处的风土人情、服食居处，还有社会变迁，以及人的生存状态。

我是喜欢读巴陵文章的，当然不在吃食的滋味如何，更不在它们的烹饪手段。钟叔河先生在《知堂谈吃·编者序言》中说：“鄙人非美食家，从不看《名菜大全》《××食谱》，却喜读会写文章的人偶尔谈吃的文章，盖愚意亦只在从杯匕之间窥见一点前辈文人的风度和气质，而糟鱼与茵陈酒的味道实在还在其次。”于巴陵来说，取法乎上，总是应该的，再说这一本亦绝非纯粹是吃的渊薮，我不想枚举书中记述的一道道佳味，还是让有兴趣的读者自己去领略吧。



自序

味道在最美的食光里觉醒

山抹微云，新化紫鹊界梯田迷人、深邃。那山、那水，孕育着梅山独有的美食；最乡土、最传统、最地道、最母亲的美食和味道。

那百丰的古街、那悠久的历史，那里形成了特色的人文地理；

那纯朴的居民，那里的风俗民情，还饱含人情世故、处世哲学。

我们谈到吃或者味道的时候，往往众说纷纭；国际通用说法是妈妈的味道、外婆的味道、奶奶的味道，那甜美的记忆在脑海里萌发，记忆深刻，我却把这个时段命名为最美的食光。

我们生活在城市，真正的美味极其匮乏，多少味道都在记忆里发现和寻觅，多少味道都留下外婆、奶奶、妈妈劳作的影子和她们辛勤的手艺，带上亲情的烙印。她们用艰苦的劳动制造了我们可口的美食，满足我们儿时的喜好，填饱了我们儿时的胃，并留下最美的食光。我们也渐渐长大，离开家乡，漂泊在异地他乡谋食为生，那家的味道和家乡的味道深深地刻在我们的记忆里，尘封了这段最美的食光。

我在十九岁以前生活在大梅山腹地的一个古镇——新化县圳上镇，那里古代只有一条驿道经过，我们方氏家族在唐代就已经迁居于此，后来因茶叶的发展以及黑茶业的昌盛，逐渐发展成为湖南的茶叶重镇。它的饮食在茶叶业的繁荣昌盛中形成自己的特色，

并且保留了古代遗风，也是先秦中原饮食南流的最后一站。他们在这里定居下来，繁衍生息。

大梅山居民叫莫徕，老瑶民一直不服王法，大梅山也是无人统治的王化之外地，直到宋神宗采用怀柔政策，大梅山才接受皇权的领导，成为中土政权领导的一部分。大梅山数千年的历史，除了地道的土著人之外，都是来自中原的流民。中原流民多为得罪权贵或交不起赋税的人，遭到权贵的追杀和朝廷的流放，不得不到梅山避难，在险恶中讨生活。中原流民带来了中原的饮食习惯和中原文化，传播到大梅山，教化山民。

大梅山原有的南方野蛮饮食习惯，在梅山这片广阔的天地上根深蒂固，任何人也无法改变，在遭受到中原饮食文化和海岛饮食文化的侵蚀后，也没有改变，还在坚持自己的道路，并吞并了中原饮食文化和海岛饮食文化，成为其一部分。

晚清的西学东渐、民国的军阀混战、解放后的改革开放波及全国各地，唯独没有波及这个古老的小镇——圳上。它地处梅山腹地，远离资江，山隘阻隔，形成陆地中的孤岛，直到21世纪的今天，还保留了传统古老的南蛮饮食习惯，一直没有被改变，更没有现代新派菜系和西洋饮食习惯所渗入，还是古老中原饮食和南蛮饮食的遗留地。

我在这个小镇上生活了十九年，受这种饮食习惯的浸染，可以说是深入骨子，即使我十九岁之后南下广东和后来在长沙求学定居十余年，或者我漫游华夏大地，到过西北、西南、华北、华东等地二十余省（市、区），深入我骨髓的饮食习惯和味道感觉都没有改变。

在大梅山这片土地上，从你出生的第一天开始，父母就要练习你对食物味道的感觉，在喂你食物的同时，父母或者祖父母、外祖父母都会告诉你现在吃的食物的味道如何如何，酸甜苦辣咸、软硬脆焦爽、肥油甘瘦柴等，这种从幼小开始的饮食培育和训练，不亚于英国对绅士的训练。从大梅山走出来的人们，他们从小就开始的品味与尝试，给他们以后的人生道路上提供了先天的品味条件，一个个都成了吃货和食客。

我从小就秉承了大梅山人们的天赋，善于吃喝和尝试，成为家里公认的吃货。长大以后，带着自己的嘴巴，一路吃来，从没停歇。这种三十多年的游历与行走，足够有“走万里路，吃万道菜”的气概。

从2003年开始，我把到全国各地吃到的部分美食写成美食随笔，提供给各大报刊编辑发表，受到他们的欢迎，在数十家报刊开设旅游美食专栏，受到读者和业界的好评和喜爱。近七八年，我把这些美食散文进行整理和编辑，出版了《一本书吃遍中国》《尝遍大中国》《尝遍大中国（二）》《食全酒美》《觅食——从南向北，边走边尝》《遍地炊烟》《妈妈的味道》《美食藏民间》《一簞食，一瓢饮，四方味好》《最好的食光》等十余部美食随笔集。蓦然回首，我却发觉这些美食随笔都是一路的品味和尝试，虽然有些稿

件涉及味道的记忆，却没有足够深入挖掘，离饮食文化本身还有一段距离。

从2013年开始，我着手深入挖掘和撰写圳上镇的乡土美食随笔，并出版了《妈妈的味道》，我这一举措并不是为圳上镇的饮食书碑立传，而是为了保留这些传统的南蛮美食习惯和风俗。我现在趁还有些记忆把它们记录下来，好留给以后的研究者考察。

我熟悉的圳上镇的饮食有四五百道之多，还有很多菜肴我没有记忆了，也许母亲在家里没有做过或者我没有吃过。我只好把我现在非常熟悉，记忆深刻，又由母亲制作的菜肴全部记录下来。经过一年多的努力，我已经写完了两部书稿，分别取名《妈妈的味道》《梅山食光解乡愁》。书稿的每篇文章都涉及风俗民情、人文掌故、烹饪方法、味道味觉等。

我把这些熟悉的菜肴进行了整理，已经记录在案的有两百多道菜肴。我准备继续写下去，直到把我的记录资料写完。我的这份劳作，算是对母亲的回报，更是给梅山以及天下母亲的安慰，也是给梅山以及天下外婆、奶奶的祭奠，感谢她们的奉献和辛劳。

大梅山农村女人的生活中，厨房占据了她们一生的重要部分。女人从出生开始，父母就把她们定位为操持家务者，从小就训练她们做女人必须知道的工作，这些基础性训练，少不了厨房的事情，包括炒菜和操持家务等。很多女孩在十几岁就做得了一手好饭菜，成为家庭的主厨。她们掌握家庭的厨房，很多时候还要受爷爷奶奶、父母和兄弟们的左右和点评，考虑他们的喜好和习惯，也要受食材的限制。

梅山女人结婚之后，不仅是主厨，还掌握了厨房的行政大权。家里的食材也受她的节制和使用，成为一位名副其实的主厨。她把在娘家学会的那套厨艺充分展现出来。女人结婚之后，毕竟不是一个人过日子，而是与自己的男人一起过日子，在饮食上要充分考虑男人的习惯，必要时还要向婆婆、公公请教几招，把婆婆、公公的拿手好菜学到手，这样的家庭，集中了两个家庭的好菜，也就是三个女人（母亲、婆婆、媳妇）的拿手菜汇聚于一身，这种妈妈的菜肴是三个女人的菜肴和手艺的集中表现。

新婚夫妇生下孩子，他们的小孩吃着母亲的菜肴，其实是吃到奶奶、外婆和母亲的菜肴，虽然有不少菜肴的改良和深加工，好的味道还是会继续，新的方法也会诞生。小孩无论是去外婆家还是奶奶家生活，都不会觉得外婆和奶奶的菜肴不好吃，这就是其中的原因之一，也让孩子度过一个最美的食光。

现在的家庭，很多女人已经不会做菜了。但是，每个家庭都有一个会做菜的人，无论是男人还是女人，他们的菜肴都是一家人的主要家庭食谱。所以，这种综合性食谱和选择性遗传，都是一个又一个家庭的传承。其实，每个地方、每个家庭都有自己的食谱和菜单，它们在秘密地流传，在选择性传承和改良，成就了妈妈的味道。这种妈妈的味道，成了世界的美味和人类共同的记忆，及最美的食光。





目录

序

守望乡味 王稼句

我欣赏巴陵的，恰恰就是他那守望着的乡情。乡情是与生俱来的，饮食则是乡情最直接的联系。而这本《梅山食光解乡愁》就是一本记忆家乡饮食的散篇结集。

自序

味道在最美的食光里觉醒

我熟悉的梅山圳上镇的饮食有四五百道之多，已经记录在案的有两百多道。我将一如既往，继续写下去，算是对母亲的回报，更是给梅山以及天下母亲的安慰，也是给梅山以及天下外婆、奶奶的祭奠，感谢她们的奉献和辛劳。

第一辑

梅山名肴

梅山名肴

梅山名肴

梅山雷打鸭，缘起蚩尤时代/2

在美食湘军里有一支精锐，那就是新化美食。新化人喜欢吃两样东西：辣椒和米粉肉，雷打鸭则结合了二者的优点。

新化三合汤，原名“霸王汤”/5

正宗新化三合汤，咸酸辣香交织，回味悠长，原料要求严格，黄牛血和百叶、水牛肉、资江畔井水，缺一不可。

新化过年腊肉，遥想过年的味道/8

腊肉成了城市居民的生活必需品，那过年的气氛，只有农村才有。新化乡下，农民做腊肉是件非常重大的事。

冬笋炒腊牛肉，感念思乡之情/11

吃过几块腊牛肉，感觉到辣味越来越浓，得不停地喝水下饭，舌头还是辣得唆唆叫，又得以饭掩盖。吃了顿冬笋炒腊牛肉，我的思乡之情也被冲淡，好像得到了某些满足。

新化酒蒜花，过年才见真容/14

新化有种美食，平时时节很少见，过年才把它端上餐桌——酒蒜花。新化糯米优质，蒸出的水酒也非常有名，酒蒜花是其副产品。





宝塔黄鳝，梅山美食代表作/17

梅山人吃着美味的宝塔黄鳝，食欲大增，辣味浓烈的宝塔黄鳝，咬上去脆酥可口，又辣味十足，咸咸的鳝鱼肉，非常下饭，一家人争相吃着美味的鳝鱼，辣得嘟嘟的声音不绝于耳。

铎山牛席，花桥村乡土大餐/22

娄底市的铎山镇花桥村，沿公路两侧有三四十家牛全席餐馆和二三十家宰牛铺，生意火爆，客旅不断，全为吃顿铎山牛全席而来。

年夜砧板肉，古老的年俗/25

梅山深处的新化山民，有些古老的年俗。进入腊月，家家为了砧板肉而奋斗。

新化辣子粑，令人思乡入骨/28

梅山人在秋天做好的辣子粑，储存在大瓷坛里，可以吃到第二年的夏天，有的家庭甚至吃过对年。

剁辣椒炒牙白，冬季素菜/31

剁辣椒点缀在青、白的牙白间，三色映衬，生气盎然。

水车鱼冻，最讲究的瑶苗美食/33

新化自古是瑶苗之地，食鱼大有讲究，以田鱼为上品，河鱼次之，塘鱼不入品。

米粉肉，魂牵梦绕/36

我家乡在大梅山的新化，农家在杀年猪的时候一定会做一道坛子里的腌菜，那就是让我魂牵梦绕的米粉肉。

煨豆腐，几乎绝迹/40

特别是近些年来，随着做煨豆腐的匠人的年龄增长，大部分人慢慢去世，煨豆腐在这个地区几乎处于绝迹，现在我能够数得出名字的不到几人，每年能做的煨豆腐也极其有限，想吃块地道的煨豆腐真是难上加难。

霉豆腐，特殊的存在意义/45

冬天是老家磨豆腐的最佳时期，也是做霉豆腐的唯一时期。霉豆腐在老家冬季的菜蔬里有着它特殊的存在意义，还关注着这个家庭是否富裕与女主人是否贤惠。

油豆腐，荤宴素席兼用的佳品/49

油豆腐名菜有苦瓜油豆腐汤、油豆腐粉丝、油豆腐塞肉、素蒸油豆腐、油豆腐蒸鱼等，在湘南地区的蓝山县瑶族人家，还有一道奇怪的菜叫翻豆腐，也是油豆腐做成。





盐胡葱，追忆童年/55

我很喜欢采挖胡葱，一是寒冬刚过就可以到土地里去寻找，有说不尽的野趣；二是凡摘过胡葱之手，清洗几次以后，手上仍是余香缕缕，那股香味极其迷人。

红糖水卧鸡蛋，妈妈的味道/58

母亲生了我们四个小孩之后，身体比较羸弱。在我记事以后，常见母亲求医问药。最后有个亲戚告诉她一个方子，用红糖水冲鸡蛋吃可以补充体力和复原身体，母亲就想试试。

一个香茶杯子十样菜，爱酒之人的下酒菜/61

在我家乡梅山腹地的新化农村，20世纪90年代初，韭菜炒蛋是一道好菜，也是难得一见的家常好菜，更是那些爱酒之人的下酒菜。

奉家笋粑，探访神秘奉家山/65

据几位八十岁以上的老人回忆，他们那时候做笋粑，方法最原始、最古老。竹笋不用水煮，还是采用隔水在竹箴牒上蒸，蒸熟的竹笋不用擂钵捣碎，还是放在石臼里春烂，春成糍粑状。

五加皮猪脚，家乡的药膳/68

新化的五加皮主要分布在琅塘、荣华、圳上、大熊山一带的高海拔地带。新化谚语说：“两脚不能穆，离不得五加皮。”

王爷山的豆皮，寻找乡土痕迹/71

我回到长沙，就一直在想，我小时候吃的豆皮是那里产的呢？后来询问父母才知道，我儿时吃到的豆皮产自王爷山。

剁辣椒里的酱洋姜，激发口水的爽脆/75

有位专做剁辣椒洋姜的老婆婆告诉我，她做剁辣椒洋姜，一定要连续晒三四天，把新鲜洋姜的水分晒干，最好晒到皱巴巴、无精打采的样子。

红烧肉，母亲的拿手好菜/79

说到红烧肉，大家都不会忘记毛泽东爱吃红烧肉，也因为毛泽东爱吃红烧肉，所以红烧肉就全国上下都知道，还有很多人想到湖南来吃红烧肉。

家庭扣肉，湖南家常菜/81

湖南人除了爱吃红烧肉之外，还爱吃肥肉很多的扣肉。湖南扣肉做法繁多，每个小地方都有自己的做法，有的家庭还有家庭做法。

猪血丸子，讲究的吃法/83

糯米猪血丸的主原料是糯米，因为这些地方属于古梅山之地，盛产糯米，山民不仅用糯米酿米酒，还选用优质糯米做年货，如糍粑、猪血丸子、糯米粑、年茶等。



狗蛋清明，缅怀爷爷/88

只记得爷爷临终时留下一句话：“我什么都吃了，只有狗蛋没吃过，应该好吃。”为此，我努力地去回忆童年，回忆我与爷爷的许多往事，想从中找出一点新的线索。

品味南瓜，非常想念/90

我的童年在乡下度过，那些日子吃过和见过很多黄皮南瓜，还吃过不少用南瓜加工出来的成品和半成品。最让我难以忘却的是南瓜带。

凉薯满月，父母爱情证物/92

凉薯是父母爱情的证物，父亲送给母亲一个硕大的凉薯为信物，母亲第二天提着凉薯赶到父亲家来见公公婆婆，奶奶才把种凉薯的绝活传给母亲。

麻糖，童年的甜蜜滋味/94

家乡麻糖，是纯粹的手工作品，与工业麻糖的味道不一样。慢慢回忆童年，觉得最甜蜜的还是那些有麻糖的日子。

爱似菠萝，想念父母/97

吃到菠萝，就会想起远在家乡的父母。



猕猴桃，童年的深刻记忆/100

我生长在湘中偏湘西的雪峰山尾端——新化大熊山，全国野生猕猴桃的三大产区之一。猕猴桃一直伴着我走过童年，留下深刻的记忆。

故乡的糝子，三十年的心结/103

故乡有句俗话：“没有到过高山不知平地，没吃过糝子粩不知粗细。”因为这句话，误导了我三十年的糝子心结。在我心底，一直认为糝子是非常难吃的粮食之一，而迟迟没有去尝试这美味。

梅山元宵节，传承古梅山习俗/105

梅山的农村，初一至元宵节，有三件事最活跃：送财神、舞龙、唱戏。

秋雨送爽，故乡的枞菌爬上心头/108

枞菌在故乡代表秋雨绵绵、秋意凉爽。故乡的秋天是那么的温柔可亲、舒适爽人。

山胡椒，梅山人最亲密的调味品/111

在梅山深处的新化、安化交界的大山里，人们迷信山胡椒，更迷恋山胡椒油的气味和味道。没有山胡椒油的菜，他们吃着不香。

剁辣椒，湖湘乡村的一处景致/114

湖南人做剁辣椒，是湖湘大地上乡村的一处景致。

