

中国乡存丛书

黄孝纪

著

一个村庄的 食单

广西人民出版社

中国乡存丛书

一个村庄的 食单

黄孝纪 / 著

广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一个村庄的食单 / 黄孝纪著. — 南宁: 广西人民出版社,
2020.2

(中国乡存丛书)

ISBN 978-7-219-10895-6

I. ①一… II. ①黄… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 206147 号

YI GE CUNZHUANG DE SHIDAN

一个村庄的食单

黄孝纪 著

策 划 温六零

执行策划 吴小龙

责任编辑 李亚伟

责任校对 唐柳娜

装帧设计 刘 凇

责任排版 施兴彦

出版发行 广西人民出版社

社 址 广西南宁市桂春路 6 号

邮 编 530021

印 刷 广西民族印刷包装集团有限公司

开 本 889mm × 1230mm 1/32

印 张 9

字 数 190 千字

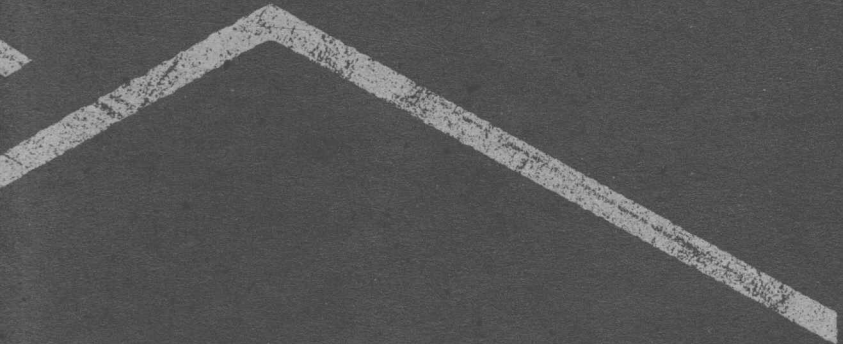
版 次 2020 年 2 月 第 1 版

印 次 2020 年 2 月 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-219-10895-6

定 价 48.80 元

版权所有 翻印必究



自序

粗茶淡饭的乡村日子

◎ 黄孝纪

行年半百，自十八岁通过高考而离开乡村，在或近或远的城市学习和谋生已三十余年，吃过的饭菜也可谓多矣。只是许多时候，我总爱不自觉地将吃在嘴里的滋味，跟残存在记忆深处的旧时故乡经验对比一番，终究还是觉得旧时故乡的粗糙饮食味道更好，便有一缕乡愁暗暗升起。

我的故乡八公分村在湘南山区，在我的童年和少年时代，这里还十分闭塞，交通不便。亦因此，这个上百户人家的村子，日常饮食所涉及的种种食材，几乎都是出自故乡自身的这方土地。那个时候，村庄除了种植稻米、红薯这两种主粮外，小麦、高粱、黍子、花生、豆子等杂粮也多，园土里的白菜、萝卜、辣椒、茄子、南瓜、冬瓜等四时菜蔬，品种就更加丰富。至于荤腥，猪是家家户户都养的，喂的是猪草和谷物，猪仔养到出栏宰杀需要一年多时间，完全有一个自然成长的过程；鸡、鸭、鹅的养殖也很普遍，它们完全是处于一种散养状态，活力十足；村前的池塘众多，平素都养了草鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲤鱼等家鱼，池水来自溪流或山泉，碧波荡漾；而在广阔的稻田，深水的江流和溪圳，野生的黄鳝、泥鳅、

鲫鱼、田螺、虾子、螃蟹等也十分常见。在这样的环境中获取的食材，以如今的眼光看来，无疑是绿色无污染的。而在那时，村人的脑海里尚没有食材污染的概念，这一切食材的取得全是顺应着天道自然。

那时候，故乡人家的炊具也简单。煮饭用鼎罐，蒸饭用木甑或瓦钵。煮菜用的是小铁锅，配有木盖和长柄菜勺。这只小铁锅，也常用来炒豌豆、黄豆、花生、瓜子之类的应季土产，在夏秋晴好的日子，还会用来做烫皮。另有一只大铁锅用来烧水泡茶，蒸木甑饭、焖红薯、焖芋头、蒸馒头、蒸饺粑、做米豆腐也都离不开它。调味品也只有简单的几样：盐、辣椒灰、土酱油以及葱、蒜、香芹和姜。油则用的是自家熬的猪板油和打榨的茶油。一年中，绝大多数日子，灶里烧的是柴火，只有到了寒冬季节，才烧煤炭。我的童年和少年时代，就是吃着母亲用这些天然的食材和简单的炊具烹制出来的粗糙却喷香的饭食、菜肴、点心、茶饮度过的。若是将这诸多的饮食分门别类列出一份食单，数量之多定然蔚为可观。

1969年，我出生，在家中排行最小，上面三个姐姐，是家中

唯一的男孩。我自小就有一副天生的好胃口，出生不久，就因爱吃饭，得了个“鼎罐”的小名。在故乡，我的这个小名是人所共知的，除了我的父母、姐姐和老师，几乎所有人都这么称呼我，直到我成年后离开故乡。严格说来，我不曾经历过饥荒，虽然曾有很长的岁月，村里不少人家每到了农历四五月青黄不接之时就需要借米借谷，我家也不例外。只是在这样的日子里，餐餐吃土豆煮腌菜汤果腹，让我很是厌烦，也愈发怀念诱人的米饭。好在缺粮的日子毕竟短暂，待小麦和早稻收割，肚中温饱便有了保证。以后随着分田到户，杂交水稻的推广，农田广泛增产增收，谷廩满仓、家有余粮、常年有饭吃的农耕盛况，终得实现。

仓廩实而知礼节。有了余粮的故乡人家，每逢四时八节，亲戚邻里之间多有礼尚往来，日子纵然简朴，却也过得有滋有味。而对于主妇们来说，制作各种风味小吃，展现手艺，更是有了物质保证。那时候，村子里有不少碓屋，里面安装有将谷物捣成粉末的青石臼及配套装置，尽管原始而粗犷，用起来却也十分方便。一年四季，尤其是遇着节日或家中有喜庆，常有村妇端着浸泡过的粘米、

糯米或高粱，带着簸箕、粉筛等一应什物，来这里耐心地捣粉、筛粉，以制作诸如米饺粿、高粱饺粿、斋粿、兰花根、套环、花片等种种美食。村子里有专门制作豆腐、打糖的老工匠，他们的传统技艺让村人的生活更加丰富而多味。

喜爱喝茶、饮酒是故乡人的风习。村里人家，差不多都有喝早茶的习惯。在我们家，这种喝早茶的风气尤烈。每天早上起来，母亲第一件事就是生火烧水，涮壶泡茶。自然，茶叶也是母亲自己采制的，且品种多样，有正茶、枫树叶茶、山苍子茶、金银花茶、野菊花茶，全是来自故乡的山野林间。泡茶的铜茶壶造型精美，也是由乡村匠人手工打造，差不多是家里最贵重的器皿。佐茶的茶点，或简或繁，因四时而异，冬春的焖红薯、腌咸菜，夏秋的煨烫皮、炒花生，全是自家物产。热茶香浓，一家人围坐而喝，而嚼，呼呼作响，津津有味。酒则是男子的杯中爱物，多为自家所酿。故乡人家日常所饮白酒，基本上都是红薯烧酒。到了临近过年的日子，各家则会酿糯米酒，或者用糯米酒液与红薯烧酒及米汤，共同勾兑成一种名为胡子酒的混合酒。这种酒香甜，好入口，能不知不觉让人

喝醉，在劝酒风气浓烈的春节期间，是宴席上待客的必备佳酿。

时光推移，世事演进。随着工业化时代的来临，传统农耕的乡村也发生了深刻的变化。故乡的农民不再局限于土地上的耕种，进城务工成了大势所趋。耕种的收益既已低于进城务工所得，一些土地的抛荒就在所难免。影响所及，故乡的耕牛少了，养猪的人家少了，甚至鸡鸭鹅都少有养殖了。缺少了这些家畜家禽，供给农田园土的有机肥也就少了，土地不及先前肥沃，地力变得贫瘠，即便是维持耕种，也多是依赖着农药与化肥。对于饮食而言，原先丰富的野生水生食材少了，谷物和菜蔬的品种少了，各种肉食又主要依靠从市场购买而来，且多来源于速生饲养场。以这样有限且品质降低了不少的食材制作的一日三餐，难怪故乡人们又反过来，常勾起对以往良好生态环境及绿色无污染食品的怀念。

再说，随着我们父辈们的逐渐逝去，随着那些磨坊、碓屋、榨油坊、豆腐坊的倒塌拆毁，许多传统食品的制作技艺和用具也随之消亡。那些曾经的美好味道，已经难以重现。即便模拟，也终究不及原先的地道风味。

民以食为天。中国的饮食文化源远流长,《周礼·天官》记载,周代贵族的膳食,分为食、膳、馐、饮四个主要部类,食为谷物所做的饭食,膳为肉制的菜肴,馐是粮食加工精制的点心,饮为酒浆之类的饮品。自古以来,各种文献记载的美味佳肴不可胜数,这其中又以记载帝王将相及官宦富商人家的精美饮食为多。而真正将乡村饮食作为中华饮食文明的一个重要组成部分,进行系统考察并详细记述的,并不多见。其实,一定历史时期的乡村饮食史,更能真切反映当时社会生活的现实状况。

那么,就让这本小书做一个专门的尝试,以我的故乡为一个点,截取二十世纪七十年代初到九十年代初的二十余年时间,陈列出一道道简朴的食材,细述一个个粗茶淡饭的乡村日子,为故乡的饮食立传,留下那段真实的生活,记住那片难忘的乡愁。

2019年11月18日写于义乌

第一辑 食



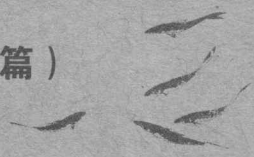
- 002 鼎罐饭
- 007 甑蒸饭
- 010 钵子饭
- 013 糯米饭
- 017 甘沫
- 020 焖红薯
- 025 土豆
- 028 麦面



第二辑 膳（上篇）

- | | |
|-----|-----|
| 034 | 猪脑壳 |
| 040 | 猪杂 |
| 044 | 猪肉 |
| 050 | 鸡公 |
| 054 | 鸡婆 |
| 058 | 土鸭 |
| 063 | 洋鸭 |
| 067 | 鹅 |
| 071 | 蛋 |

第三辑 膳（下篇）



- | | |
|-----|----|
| 078 | 鳊鱼 |
| 082 | 草鱼 |
| 087 | 鲢鱼 |
| 091 | 鲤鱼 |
| 095 | 泥鳅 |
| 099 | 黄鳝 |
| 103 | 田螺 |
| 108 | 水蚌 |
| 111 | 螃蟹 |
| 115 | 团鱼 |
| 119 | 虾公 |



第四辑 馐（上篇）

- | | |
|-----|------|
| 124 | 米豆腐 |
| 127 | 米饺粩 |
| 134 | 粽粩 |
| 137 | 高粱饺粩 |
| 140 | 穆子饺粩 |
| 143 | 花麦饺粩 |
| 146 | 斋粩 |
| 149 | 糍粩 |
| 153 | 烫皮 |
| 157 | 粉皮 |
| 160 | 打糖 |
| 163 | 爆米花 |

第五辑 馐（下篇）

- 168 炒豌豆
- 173 炒花生
- 177 炒瓜子
- 180 兰花根
- 184 套环
- 187 油糍粑
- 190 红薯丁
- 194 油豆腐
- 198 腌辣椒
- 202 腌豆角
- 206 腌风菜
- 210 腌芋头婆
- 214 腌萝卜
- 218 腌豆酱



第六辑 饮

- | | |
|-----|------|
| 224 | 红薯烧酒 |
| 228 | 糯米酒 |
| 231 | 搵缸酒 |
| 234 | 酒药 |
| 237 | 正茶 |
| 241 | 枫树叶茶 |
| 244 | 金银花茶 |
| 247 | 凉茶 |
| 250 | 山苍子茶 |
| 253 | 野菊花茶 |
| 256 | 姜汤 |
| 259 | 冰棒 |

第一辑

食