

“吃货”看过来,带你探秘畲家传统美食

树叶和糯米相融 烹出香甜乌饭

记者向有着 18 年乌饭烹饪经验的畲家媳妇请教“秘诀”

阅读提示

乌饭作为传统畲家特色美食,是畲民过节必不可少的舌尖美味。其主要原料——乌饭树叶富含对人体有益的营养元素,食用价值高。

□ 记者 陈春
通讯员 郑雨薇

备好一箩清香的糯米,采一把乌饭树叶,每到立夏,许多畲乡人都会烹制一锅乌饭,和家人一起分享。丽水是养生福地,自然不缺美食,今天我们要介绍的,是一道畲乡美味——乌饭。



乌饭飘香,品味舌尖上的畲乡风情

遂昌县三仁畲族乡好川村,是一个名副其实的畲族聚居村寨。日前,践行“浙西南革命精神”助推民族乡村振兴暨首届遂昌县“乌饭节”在这里拉开序幕。30 张长桌摆在好川村的游步道上,游客们在山水间品尝着清香软糯的乌饭,欣赏着竹木葱茏的群山,惬意而富有情趣,装满 70 斤乌饭的木桶,不到 2 小时就见了底。

据了解,乌饭作为传统畲家特色美食,是畲民过节必不可少的舌尖美味。关于乌饭还有个美丽的传说:很久以前,有一对青梅竹马的畲家阿哥阿妹,可阿哥一直过不了女方父母那一关。阿妹的爷爷患胃病,胃口一直不好,聪明的阿哥便做出香甜易消化的乌饭,得到了阿妹家人的认可,最终抱得美人归。后来,畲族儿女每年立

夏都会做乌饭,代代相传直至今日。

“乌饭节”当天,好客的畲民还准备了畲家腊肉、明脯豆腐、三仁油焖笋等特色美食,招待远道而来的宾客,并展示了畲族字带编织、蓑衣制作、非遗黑陶和青瓷制作等非遗传统技艺。“这里的畲族文化令人印象深刻,真是不虚此行!”来自丽水学院的林灿笑着说。

乌饭树叶汁泡糯米,烹出香甜乌饭

如何烹制出软糯飘香的乌饭?记者请教了有着 18 年乌饭烹饪经验的畲家媳妇张珠。

“制作乌饭的主要原料,是采自山上的一种野生植物——乌饭树的树叶,配上我们自己种植的优质糯米。”张珠说,食材虽简单,但要做出“黑、亮、香”的乌饭却不容易,“首先要将新鲜的

乌饭树叶捣出紫黑色的汁液,滤渣后将精选的糯米浸泡其中。”

烹制乌饭的糯米,也是酿酒的原料,每年 6 月播种,11 月上旬收获,米粒较短,形状椭圆。“外形越圆的米,做出的乌饭口感越软糯。”据张珠介绍,被乌饭树叶汁浸泡约 8 小时后,吸饱了

汁液的糯米粒就变成了蓝黑色。此时将米放入高压锅蒸 10-15 分钟,就成了乌黑发亮、颗粒分明的乌饭。

“柴火灶、大蒸笼蒸出的乌饭最香。”张珠说,在夏季,蒸熟的糯米经过一个晚上就会发馊,但乌饭在常温下放三天三夜也不会变味。

乌饭叶富含营养元素,食用价值高

做乌饭,乌饭树叶必不可少。据《浙江植物志》记载,乌饭树属于杜鹃花科乌饭树属植物,是一种常绿灌木,高 1-4 米,叶片革质,6-7 月开白花,花像成串的铃兰,10-11 月结果,果实成熟后呈紫黑色,味道酸甜。

乌饭树生长在海拔 1700 米以下、土壤呈酸

性的山坡灌丛或阔叶林下,在全省各地均有分布,其中丽水分布数量最多。

乌饭树上结出的乌饭果,形似蓝莓。事实上,蓝莓和乌饭树本来就是“近亲”,因为在植物学分类上,蓝莓也属于杜鹃花科乌饭树属,我们从西方国家引种的蓝莓品种,其实是乌饭树属

植物不断杂交选育的优势品种。

乌饭树叶含有对人体有益的氨基酸、胡萝卜素、维生素 C 和槲皮素、荭草素、山楂酸等成分及铁、锰、锌等微量元素,具有较高的食用价值。

分类利用建设美丽花园 一点一滴滋润绿水青山

我市启动垃圾分类和节水宣传活动

本报讯(记者 付名煜 樊文滔 通讯员 朱健) 5 月 14 日,2019 年丽水“全国城市节约用水宣传周”暨垃圾分类主题宣传活动在市纳爱斯广场启动。在此期间我市将以“建设节水城市,推进绿色发展”和“垃圾分一分,环境美十分”为主题深入学校、社区、企业、机关、公共建筑开展贴近实际、贴近生活、贴近群众的宣传活动,让节约用水和垃圾分类的意识深入人心。

据了解,本次活通过线上线下联动的形式同步开展,线上以手机端为平台对丽水节水和垃圾分类工作开展问卷

调查,活动现场通过有奖知识竞答、趣味游戏等形式与市民互动。为进一步扩大节水和垃圾分类宣传,主办方将组织莲都小学师生参观自来水厂,实地体验生活用水的处理过程。绿洲花苑、市行政服务中心等分会场也将陆续开展相关主题活动。

活动现场,市民金娟被丰富的活动所吸引,她认为:“开展这一活动的意义本身还是挺大的,现场工作人员的解说也让我们市民对节约用水和垃圾分类的认识更加深刻。”她表示今后也会身体力行,带动亲戚朋友践行节约用水、

垃圾分类的理念。

市垃圾分类办工作人员谢建伟说:“丽水因水而名、因水而美,节约用水和垃圾分类都事关千家万户,所以这次活动把节约用水和垃圾分类结合起来,通过进社区、进校园、进机关、进企业等,进一步增进广大市民养成节约用水的习惯和垃圾分类的习惯,为我们丽水的良好生态环境添色增彩。”

我市在节水和垃圾分类工作上的成效,可以通过一组数据了解。据“丽水市水资源公报”显示,2018 年丽水全市总用水量 6.9031 亿立方米,与 2017 年

相比,总用水量减少 0.2 亿立方米,其中工业用水量减少 7.26%。2018 年,市本级、县以上城市建成区垃圾分类覆盖面分别达 80%、50%以上;全市城镇生活垃圾回收利用率达 30%以上、资源化利用率达 20%、无害化处理率达 100%。

丽水市节水办、丽水市垃圾分类办向全体市民呼吁:我们衷心希望广大市民能从自身的小事做起,从自己的身边事做起,节约用水,爱惜每一滴水;同时按照可回收垃圾、易腐垃圾、有害垃圾、其他垃圾做好垃圾分类,美化我们共同的家园。