



800米高山上黄米粿开打,健康小镇里养生宴开席

九山半水半分田 养出遂昌好年味

本报记者 毛玮琦 潘骏 何慧婷 本报通讯员 高晓晓

浙江省农业厅联合浙江日报报业集团钱江晚报推出的《寻味浙江·浙里好农味》栏目的第三站,来到素有“浙南林海,钱瓯之源,遍地金银”的遂昌。这座风景如画的小城,不仅有着千亩梯田、茫茫林海、养生温泉,也有小城独有的自然而又浓厚的年味——金灿灿的黄米粿、鲜嫩的冬笋、肥美的土鸡、喷香的长粽、养人的药膳……

遂昌县副县长的郑永利告诉杭州吃货,九山半水半分田的遂昌,以“生态”闻名,其时当地正在着力培育和打造“健康农业”。在郑永利看来,健康农业有三层含义,一是产品要健康,重点培育有着特殊功能的农产品,比如中蜂、中药材;二是要生产方式健康。“少用化肥农药,才能生产出真正健康的好东西”;三是要模式健康,“通过差异化经营和培育,提高产品附加值,让老百姓赚到更多的钱”。



800米高山,一臼黄米粿 手工捶打出遂昌独有的年味

如果你问当地人,哪种食物最能代表遂昌,十有八九的人都会提到黄米粿。

遂昌黄米粿,传说是黄巢出征时跟山中一名樵夫学的,高坪乡800米的高山上,至今还保留着手工打黄米粿的传统。

每到年关,山里人就会将“做粿”排上日程,“粿子做得好,预示着来年会有个好兆头,因此家家户户都会很用心。”高坪乡农技推广中心主任罗光茂告诉我们。因为制作工艺复杂,一户人家无法独立完成,“村里到了做粿的季节会非常热闹,大家互帮互助,保证每户人家在新年里都能吃上好粿子”。

粿柴是提前一天准备好的,有籽有叶,烧成灰后装入箩筐,再用煮开的山泉水冲泡,才能滤出好的灰汁水,再用这种汁水把当年收获的粳米泡上整整一夜,米的颜色变得橙黄了,待第二天蒸熟,打制成团后就能吃了。

夯打的环节,黄米粿制作过程也非常重要,将浸泡了一夜的“黄金米”置于石臼中,五六个成年劳力反复杵打,直到捣成米团。捶打的过程,也是黄米粿上劲道的过程。打好的粿团要趁热进行分切,一分二,二分四……最后揉压成圆条状。“我们新塘自然村有50来户人家,家家户户轮流打粿,每家轮下来,要20多天才能打完,”打粿人群中一位大哥说,“谁家要打粿了,喊一声,大家都赶过来帮



忙,我已经打了半个月的粿子了。”

做好的黄米果色泽金黄,带着独特植物碱的清香,当地人会存放起来,等有客登门时,再拿出来烧制。

黄米粿做法多样,可以煎、炒、炸、蒸、煮,做汤,也可以放入粥中做成黄米果粥。遂昌人的餐桌上,最常见的还是炒黄米粿。做法也非常简单,取200g左右的黄米粿一条,切成薄片(或薄条),五花肉切片或切丝;锅中放少量油,下入五花肉略炒;然后加入冬笋丝、青菜叶、黄米粿,翻炒一下,用一点生抽调味,再撒一点盐就可以出锅了。

“健康小镇”,一席“药膳宴” 年夜饭也要讲究健康+养生

下了山,我们来到了石练镇。

石练是遂昌重点打造的健康产业小镇,这里鼓励农民种植中药材以及养生的农作物。“现在,越来越多外地人来遂昌过年,尝尝我们这里特色的养生药膳。”好客的遂昌人这么跟我们说。

上菜前,主人先给我们泡了一杯蜂蜜水。遂昌的土蜂蜜产自海拔800米以上高山之上,是土蜂在向阳面的石壁上采集百花酿成的,一年只收割一次,属于野生的成熟蜜,完全无添加。“看泡出的蜂蜜水,颜色清亮橙黄,闻起来有着独特的清香。”

接下来,就是主角上场的时间了。

湿力茶猪脚是遂昌民间传统药膳名菜。



湿力茶是由十几种草药科学配制而成一种特殊的养生食材。猪蹄用的是土猪脚,要养一年以上。将猪脚放进湿力茶汤汁中煮透后,可以吸收油腻,去湿气,健脾开胃。

过年少不了吃鸡,遂昌黄泥岭的土鸡以原生态闻名。这道“钻骨龙炖土鸡煲”中,钻骨龙学名“条叶榕”,有活血消肿、化痰止咳等功效。药材独特的甘香与鸡汤的鲜美完美融合,让人回味。

“温酒煨新笋,围炉过大年”,遂昌人过年,少不了一只风炉。“三层楼火锅”就是用当地特有的风炉烧的,顾名思义有三层,火锅的底层埋着遂昌高山萝卜、中间是一层煎过的农家盐卤豆腐、最上层则是现杀的猪五花、新鲜猪血,佐以大葱、生姜等辅料,滚成一锅,香喷喷的年味十足。如果在里面加点冬笋,味道就更赞了。

说起来,遂昌的冬笋还是上过《舌尖上的中国》的“食材明星”。遂昌人说,他们这里的冬笋喝的都是纯正的山泉水,肉质细嫩,味道鲜甜。

点心则是遂昌当地特产——长粽。遂昌长粽,又称长情粽,一般长20-25厘米,遂昌人在吃的时候,都会将其切块,分享着吃,因此又被叫做分享粽,别样香糯。

更多养生年味,请扫右边二维码,看养生宴现场回放,跟着吃货美少女婷婷,一起去品尝。

当你还在感叹年味渐淡,儿时情结难寻时,来遂昌吧,这里年味正浓。



扫一扫
跟美女记者
婷婷看遂昌
养生宴

