

山海馈味：大理非遗美食的寻味之旅

大理的风里向来不缺烟火气。苍山上的茶芽，田垄间的麦子，洱海里的鱼群，庭院内的牛乳……自然的馈赠，经当地人代代相传的手艺烹调，便成了三道茶、喜洲粑粑、酸辣鱼、乳扇这些带着水土印记的非遗美食。

苍山脚下凤阳邑村的一个小院里，国家级非遗代表性项目白族三道茶的仪式感，从炭火燃起的那一刻便已拉满。陶罐在炭火上烤得滚烫，省级代表性传承人董丽抓一把苍山绿茶投入罐中，握住罐柄快速抖动百次，让炭火充分逼出茶叶的本香，再冲入沸水，罐内顿时“隆隆”作响。“第一道是苦茶，传统烤茶技艺完整保留了茶叶的本味，茶汤入口微苦，在第二道、第三道茶中还会用到，让三道茶的风味一脉相承。”董丽说。

紧接着是第二道甜茶，核桃仁、乳扇丝与红糖在沸水中交融，香气扑鼻，再加入第一道绿茶汤调和，口感温润，甜而不腻；第三道回味茶最是奇妙，以第一道茶汤为底，花椒

的麻、桂皮的香、姜片的辣在杯中碰撞，口感奇妙、余韵绕喉。

三道茶是白族一种古老的品茶艺术，至今已有千余年历史，是白族人民在节日喜庆、迎接宾客时的一种礼仪。

来到上关镇江尾村乐众乳扇坊内，浓郁的牛乳香扑面而来。省级非遗代表性项目小吃制作技艺（乳扇制作技艺）州级代表性传承人杨琼正在忙着制作乳扇。她将鲜牛奶与提前发酵好的木瓜水按比例混合，倒入锅中加热，随着温度上升，锅中的奶液逐渐凝结成絮状。杨琼手持木勺快速翻搅，絮状奶块逐渐聚合成圆润的奶团，随后滤除乳清，将奶团反复揉捏，直至光亮丝滑，再用手拉伸折叠数次形成奶片，接着将做好的奶片上架晾晒，第二天中午便能晾干至恰到好处的软硬度，就算制作完成了。

乳扇的吃法很多，可炸、烤、煮，风味各异，是白族餐桌上不可或缺的美味，如今乳扇也深受游客喜爱，街头巷尾都能找到烤乳扇的小摊。“大约 17 公斤鲜牛奶，可以制作 1



▲董丽正在冲泡白族三道茶。（丁怡全 / 摄）

公斤乳扇，平均每天生产鲜乳扇 300 公斤。”杨琼说，除了供应本地市场，还通过电商平台将乳扇销往全国各地。

喜洲古镇四方街上，杜方明家的喜洲粑粑店远近闻名，19 岁从舅舅手中接过这门手艺，距今已有 25 年。店内，杜方明有条不紊地把面擀成饼，再根据游客口味，咸的加上鸡蛋、肉末再撒上葱花，甜的加上豆沙、玫瑰酱。调好味的饼送入炭火炉，大约 10 分

钟后饼子出炉，香气四溢。

喜洲粑粑在 2011 年 11 月被评为大理州第三批非物质文化遗产。为更好传承这一传统技艺，喜洲镇引导喜洲粑粑从业者成立协会。作为州级代表性传承人，杜方明在当地政府支持下，开班传授技艺，壮大人才队伍。“希望喜洲的味道代代流传，让更多人品尝到这份地道风味。”杜方明说。

在大理市，不少餐馆仅凭一道酸辣鱼就圈粉无数。“今

年 11 月中下旬洱海开渔后，点酸辣鱼的客人明显多了起来，都是冲着这份现捕现做的鲜味来的。”省级非遗代表性项目鱼肉烹制技艺（大理酸辣鱼烹制技艺）省级代表性传承人赵红菊介绍，地道的酸辣鱼，食材讲究“本地本味”，搭配本地地产的青梅、酸木瓜、大蒜等配料，才能调出独有的酸辣鲜香。

制作工序虽不复杂，却处处藏着讲究，先将山泉水大火烧开，放入处理干净的鱼，撇去浮沫后，依次加入生菜籽油、盐、辣椒面、酸木瓜、青梅等配料；大火猛煮一刻钟让鱼肉充分入味，再转小火慢炖 5 分钟，最后撒入葱段、姜片和花椒，待汤汁收至浓稠适中，一道酸辣过瘾的大理酸辣鱼便可以上桌了。

大理的非遗美食，是自然的馈赠，是手艺的坚守，把“靠山吃山、靠海吃海”的生存智慧化成藏在烟火人间里的美味与记忆，在唇齿间流转成独属于大理的味觉密码。

（据新华社）

『90 后』新农人让『冬闲棚』结出『增收果』

隆冬时节，内蒙古巴彦淖尔市五原县益丰农业育苗基地的温室大棚内暖意融融、绿意盎然。“90 后”新农人多旺巧用冬季育苗大棚“空档期”开展反季蔬菜种植，让闲置资源变身增收载体，不仅丰富了本地冬季鲜蔬供应，更带动周边农户实现“冬闲增收”，为乡村振兴注入活力。

走进蔬菜大棚，一垄垄葱苗株距均匀、叶片肥厚挺拔，部分株高已达 40 余公分。技术工人正忙着为葱苗培土、管护，再过 2 个月，这批新鲜大葱将集中上市，走向本地居民的餐桌。“以前冬天吃的大葱大多都是从外地调运的，老百姓一到深秋就囤葱，不仅价格高，新鲜度也大打折扣。所以今年种植了 20 多棚大葱，按当前长势，2 亩的大棚收获近 2 万斤鲜葱，按照 1 元 1 斤的价格，每棚纯收益在 1 万元左右，经济效益还是比较可观的。”多旺说。

多旺作为本地育苗大户，每年 2—7 月是育苗旺季，8 月至来年 1 月的“空档期”大棚一直闲置。今年，多旺首次尝试以“育苗 + 蔬菜种植”模式，拓宽增收路径。除了首次种植大葱填补本地春节期间用葱缺口，他还种植了 6 棚西葫芦。在蔬菜大棚内，翠绿的西葫芦掩映在繁茂的绿叶间，工人们正忙着采摘、分拣、擦拭、打包，这些西葫芦将在包头中转，发往全国各地。“目前是西葫芦产量最高的时候，一棚一茬能



▲技术人员为大葱培土。

产 1000 斤左右，2 天就能采一茬，销量也不错，价格 2 元 1 斤，种植西葫芦的收益就能满足当前我们所有大棚的用工成本。”多旺说。

他将 30 个大棚的日常管护工作全部交给有种植经验的本地农户负责，让村民告别“冬季农闲无活干”的困境，实现稳定就业、家门口增收。“利用冬闲时间过来务工挣钱，每个月能有 5000 元的工资，对我们家庭来说多了一笔收入，也多了一份保障，就近务工，还不耽误照顾家里面，一举多得。”技术工人聂志辉说。

“90 后”新农人多旺让五原县的“冬闲棚”结出“增收果”，用青春活力为五原县乡村振兴注入持久动能，用实干担当书写了新时代青年扎根乡土、赋能“三农”的生动答卷。

（武加维 周阳）

让年轻人与乡村相互成就

田边的咖啡屋里，萃取机嗡嗡作响，磨好的咖啡香气弥漫；老街的工坊内，剪刀翻飞间，红纸化作水乡剪影；农场的田埂上，整齐摆放的农具正“等”着游客，一同栽种菜苗……浙江省湖州市吴兴区的乡村，一幕幕鲜活场景，是年轻创业者带来的新业态、新变化。

带着对乡土的热爱，不少年轻人把闲置农房、田园等资源转化为特色文旅场景，走出一条年轻人与乡村相互成就的路。

刘奕就是其中之一。2023 年，他来到吴兴区高新技术产业园区双丰村，盘活闲置房屋，在稻田里开出“半糖稻田”咖啡馆。一到秋天，游客推门就能望见金黄稻浪。

“我希望这里不仅是喝咖啡的地方，更是让人放松身心、感受乡村魅力的空间。”刘奕还种起巨型稻、五彩油菜，打造景观农业，并创建研学基地、推广农耕教育，探索“休闲 + 农业 + 教育”的复合商业模式。

年轻人的到来，也让扎根乡土的优秀传统文化在创新表达中焕发活力。

沈燕丽是土生土长的吴兴人，从小热爱剪纸艺术。2024 年 10 月，她在八里店镇潞村创办一家剪纸馆，将非遗手艺带到文旅现场。在剪纸馆里，游客可以跟着她做出惟妙惟肖的水乡剪影。

沈燕丽秉持“传统技艺 + 现代审美”的创作理念，将潞村的小桥流水、白墙黛瓦等水乡元素以及当地风土人情融入剪纸创作。“吴兴潞村”“吴兴赋”等系列作品，成为吸引不少游客打卡的文化符号。

年轻创业者的价值，还在于带动

村民增收致富。

2019 年，“90 后”汪颖回到家乡妙西镇龙山村，开启创业之旅。以“茶文化”为主题，把自家住宅重新改造，汪颖开起了村里第一家精品民宿——妙溪民宿，当年就创下可观的营业额。

随着民宿走红，汪颖主动带着村民共同发展。看到很多村民有办民宿的意愿，从设计装修到运营管理，汪颖手把手指导村民。村里 10 余家民宿陆续开张。文旅新业态也在村中落地生根，每年吸引游客超 30 万人次，给村民提供家门口就业的机会。

乡创队伍的壮大，离不开政策的支持和帮助。吴兴区摸排 2 万余平方米的闲置资源，面向全网招引有创意的年轻人，提供“拎包入住”的共创基地。

“在村里开咖啡店？我一开始觉得不靠谱。”“不饮咖啡”营地的主理人闵艺萍说。实地探访后，织里镇伍浦村的优美环境和淳朴民风打动了她。村里提供的优质场地以及免收租金等优惠政策，让她没有了后顾之忧，她当即决定在这里扎根发展。

如今，闵艺萍已经举办 9 期青创工作营，吸引 300 余名城市青年共谋乡村发展。今年国庆、中秋假期，吴兴区累计接待游客同比增长 19.5%，实现旅游收入 21.86 亿元。

从农文旅融合的产业升级，到乡村非遗的创新探索，再到城乡互动的动能激活……年轻人用创新创意让田园风光变身“聚宝盆”，让乡村老宅焕发新活力，在烟火气与诗意中勾勒出乡村全面振兴的新画卷。

（据《人民日报》）