家乡清明甜藤粑



撰文·摄影
杨芝干

春天，是一个生机勃勃、万物复苏的季节。蝴蝶翩翩起舞，花朵竞相开放，绿叶挂满树梢，和风吹拂大地。春天来了，山坡里和田野上，到处都是疯长的黄蒿和甜藤，这是大自然馈赠给人们最好的天然食材。每年清明节前，我的家乡湖南省通道侗族自治县的父老乡亲、兄弟姐妹都要到山上和田野里采摘甜藤、黄蒿、箬竹叶，用这些纯天然的绿色保健植物，与糯米、山泉水经过精确的配比和原生态的手工工艺制作成甜藤粑。糯米的滋补、柔软、黏合，甜藤和黄蒿混合在一起的甘甜、清香，融合成独特的味道，使甜藤粑充满了田野气息。吃进嘴里，让舌尖品到



上：手工制作的甜藤粑绿色环保，晶莹剔透，香甜可口，令人回味无穷　下：春天来了，田野里到处长着盛开花朵的黄蒿

春天的嫩绿，让胃触及可口的山珍，让心情尽享大自然的心旷神怡！

甜藤粑，在我们侗寨有一个美丽的传说。老人们说在很久以前，有位侗族青年在农历三月三这天，上山砍柴时用一种藤捆柴，这根藤的皮上全是花斑点，像蛇皮，且香甜、无毒，人们称为“甜藤”。晚上，他做了个梦，梦见有位白发苍苍的老人对他说：“孩子，你们这里毒蛇很多，经常咬伤人，白天你捆柴的那根藤条，不要烧掉，可拿来制成糯米粑吃，这样就可以避免毒蛇咬伤人，还可以辟邪、不痛肚子……”第二天，这位青年人按照梦中老人所说的去办。果然，他上坡干农活遇到毒蛇时，毒蛇都怕他，看到他便溜



上：甜藤粑是侗家人清明节祭奠亲人的特制祭品，寄托人们无限的思念和感恩之心

下：甜藤粑更是侗家人清明节餐桌上必不可少的一道节日美食，人人爱吃，人人必吃









上：清明节前家家户户都要到田野里和山坡上采摘黄蒿
中：长在山坡上的甜藤
下：甜藤和黄蒿是制作甜藤粑的绿色食材，天然环保健身



嫩绿的黄蒿

下坡去了。于是，这位青年就把这件事告诉村里人，大家都按照这个方法去做，预防毒蛇咬伤的效果很好。后来，过清明节时，村里人又到田野上采回黄蒿，与甜藤一起掺和到糯米粉中做成香甜可口的甜藤粑，上坟扫墓用作祭品，视为给逝去亲人的一种珍贵礼物，把人们对已故亲人的哀思寄托在甜藤粑上，表达出一种无以言表的缅怀。这思念，正如甜藤粑一样，甜甜的、黏黏的、湿湿的，绵绵不绝。甜藤粑被蒙上了一层神秘的色彩和节日气氛，赋予了更深的民俗文化内涵。就这样，在侗乡清明节前用甜藤、黄蒿、糯米做粑粑的风俗便由此而来，一直传承至今。

清明甜藤粑具有柔韧、耐放、不易变质的特点。据资料考证，它还具有镇咳、祛痰、治气喘和支气管炎以及降血压等补体健身的功效。于是，家乡人除了把甜藤粑当作祭品以外，更是当作清明过节饭桌上必不可少的一道美食佳肴，上山干活也要带上几个用作午饭充饥，还作为很好的礼物送给客人或亲朋。

俗话说得好，樱桃好吃树难栽，甜藤粑确实很好吃，但其制作工序较为繁琐，耗时费力。因为食材生长的地域性和局限性，甜藤粑一般只在湘黔边界的通道、靖州、黎平、天柱、锦屏等少数民族地方制作，需要经过多道手工工序加工而成。

第一步，采集食材，逐一加工。甜藤粑的食材全部来自大山里，绿色环保纯天然。主要材料





左：采摘箬竹叶，洗净后用来包裹甜藤粑　　右：采集满载而归

有甜藤、黄蒿、糯米、箬竹叶、稻草、竹笋皮、山泉水，这些都要到山上和田野里去寻找和采集，拿回来后逐一分步加工，要耗费一定的时间和功夫。

甜藤为多年生半常绿缠绕灌木，主要分布在南方山谷之中，其味清香、口感甘甜。制作甜藤粑时要到山上采集几捆甜藤，用清水洗净，放在石板上用木槌敲打、槌烂，或用石舂擂烂，把捣烂后的甜藤渣用山泉水浸泡几个小时，再用纱布滤出甜藤汁液，用来搅拌糯米粉。甜藤汁液主要起到增甜、增香及长时间保持甜藤粑口感软糯的作用。



做甜藤粑的糯谷





上：用石磨把糯米碾成米粉
中：清洗黄蒿
下：甜藤洗净后在石板上捶打捣烂，
再用山泉水浸泡滤出甜藤汁液









左：这是侗家罕见的古老石舂，用它来均匀捣烂糯米粉、黄蒿渣、甜藤水混合成的粑坨，能使其黏合得更好，变得更加细嫩可口

右：用石舂擂烂黄蒿，再挤掉苦涩的水分留下嫩绿的渣质，与甜藤水、糯米粉一起搅拌成干湿适当的粑坨

黄蒿又名鼠曲草、清明草，叶无柄，茎叶可入药，为镇咳、祛痰、治气喘和支气管炎以及非传染性溃疡、创伤之寻常用药，内服还可降血压、降尿酸等。黄蒿在甜藤粑中的主要作用是增加香味和嚼劲，还有保健功效。黄蒿采集回来后用清水洗净，再用石舂捣烂，用手反复多次揉捏成团、挤干水分，把黄蒿里的涩味、苦味冲洗掉，留下香甜之味，留下嫩绿的叶渣掺入糯米粉里。

糯米是大家所熟知的，它是制作甜藤粑的主食材。侗家人每年会种一些特有的高秆糯米，这种糯米一般种在水温相对低的田里，其生长周期比普通糯米多2个月时间。这种糯米也特别香，做成的甜藤粑口感更加软糯。糯米也是用石舂或石磨反复碾打成细粉，越细腻越好。

箬竹叶是用来包扎甜藤粑的纯天然植物叶片，它含有大量对人体有益的叶绿素和多种氨基酸等，气味芳香，闻上去有回归大自然的感觉，采摘于箬竹。箬竹为禾本科箬竹属下的一个种，自然生长在菜园边或山坡上，秆高0.75~2米，直径4~7.5毫米，生长快，叶片大。

第二步，混合搅拌，揉成粑坨。几种食材分别加工准备好后，再按一定的比例合成搅拌。用一个盆子将细腻的糯米粉、甜藤汁液、捣烂了的黄蒿嫩叶、适量的山泉水充分混合搅拌均匀，拌成不稀不硬的混合体，促使食材分子进行重新组合。甜藤、黄蒿、糯米三者完全融为一体，口感发生新的变化和改善，然后用手掌心揉捏成









左上：侗家阿婆在检验、装起捣烂完工的粑坨
左下：捏好的粑坨用箬竹叶精心包扎
右上：捏粑坨
右下：也有图简单的不捏粑坨，而是直接用箬竹叶和稻草或竹笋叶包成甜藤粑

鹅蛋大的粑坨，放在簸箕上，等待包捆。

第三步，包粑捆粑，上锅蒸煮。取来清洗干净的箬竹叶，用两层箬竹叶将椭圆形的粑坨细心包裹成长方体。用稻草或竹笋皮条捆紧，剪掉多余的箬竹叶，保持外观整齐好看。甜藤粑包捆是一道细活，要手巧而且有耐心。箬竹叶四面不能有一丁点粑坨裸露，否则上锅蒸煮时甜藤粑会溢出箬竹叶外粘到其他的甜藤粑上。打包捆扎要有一定的力度，较紧为好，以便蒸煮过程中粑坨膨胀受力，食材表面充分接触箬竹叶以吸收其养分和清香气味，同时更重要的是粑坨内部也进一步发生混合反应，而使甜藤粑煮熟后变得更加细腻、香甜可口。蒸煮是用原生态的木桶蒸笼，蒸笼底部放置丝瓜瓤做成的垫子，自然环保。把包捆好的甜藤粑放满蒸笼，再盖上木盖板就可以上锅蒸煮了。

一个时辰左右，香气四溢，蒸熟出笼，纯天然、香甜可口、山珍美味的清明甜藤粑就新鲜出炉了！迫不及待剥开一个，看得见的绿色、闻得到的清香、嚼得动的甜美，细细品味，慢慢下喉，最后珍藏到肚里。这就是叫人回味无穷、思绪万千、思念绵绵的家乡清明甜藤粑。

（责编　桑新华）





上：包好的甜藤粑用木蒸笼蒸煮，味道更加清香，原汁原味
下：蒸一个时辰左右，香甜可口的甜藤粑新鲜出炉