

# 平等侗寨“艾叶粿”飘香

□ 本报通讯员 韦吉阳 侯正柳 文/图



▲艾叶粿以花生和芝麻等为馅料。

◀在鼓楼前把艾叶和糯米混合捶匀。

▶田间地头摘艾叶。

山中云雾缭绕,坡上岭上绿意勃发。

开春之后,田间地头冒出新绿,大地正悄悄换上绿色新颜。在这万物复苏的绿意中,用来制作艾叶粿的艾叶也在悄然生长。

而居住在龙胜各族自治县平等侗寨的侗族群众有吃艾叶粿的习惯,开春以后,侗族群众都会走进田间地头采摘艾叶做艾叶粿。

做艾叶粿是侗族的传统,是因为以前侗族群众生活比较艰苦,艾叶是野生的,随处可以采摘到,用艾叶和糯米粉做成糍粑后,不仅耐饿,同时还有特别的香味。后来大家不愁吃喝了,艾叶粿就作为一种日常食品在侗族地区流行。

为了有更好的口感,后来人们还在艾叶粿里面加点花生和红糖做馅料。如今清明节前后,当地侗寨几乎家家户户都会做艾叶粿,寨前寨后都可以闻到艾叶粿的清香。

艾叶味辛、苦,性温;归脾、肝、肾经;芳香温散,可升可降;具有温经止血,散寒止痛,降湿杀虫的功效;入口即闻一股艾叶的清香。食之,可祛风驱邪。诗人陆游也曾有诗道:更煎药苗挑野菜,山家不必远庖厨。由此可见,艾叶也暗合了当今人们在绿色养生健康饮食方面的需求。

艾叶粿制作分采摘艾叶、春碎、和面、

入馅、蒸、煎等各个环节。

每年3到5月,是艾叶生长最好的季节。在田间地头,放眼望去,艾叶遍地都是,刚冒新芽饱满嫩绿的艾叶是用来制作艾叶粿的首选。

每到这个时节,当地的侗族群众都会结伴而行去采摘艾叶做艾叶粿。今年3月20日,趁着晴好天气,笔者拿起相机去踏青。走在龙胜各族自治县平等镇广南村的风雨桥边时,看见当地的侗族姑娘们在田间地头,或蹲或站,嘴里拉着家常,手头却麻利地采摘艾叶。

不到小半天的时间,这些侗族姑娘的竹篓和簸箕都装满了刚采摘下来的还沾着露水的鲜嫩艾叶。艾叶摘好选好后,直接在村旁的河边稍作清洗。

回到寨子,姑娘们将艾叶倒出来放到一个簸箕里,再用清水洗干净后,拿到一楼的春碓里春碎。

春艾叶必须要两个人合作,一个人踩踏春碓,另一个人则在春碓的旁边负责放艾叶,并将春碎的艾叶掏出来。

艾叶春好后,就可以拿到另一个春碓,与糯米粉掺和在一起,两人用木锤捶匀,再经过搓揉成团后,分揉成一个个艾叶粿。

侗家人做艾叶粿一般有煎和蒸两种做

法,不管是那种做法,做之前都要在糍粑里面放进黄糖和花生。

做成大饺子形状的艾草糍粑,或蒸或煮或油炸后,嫩绿色的糍粑变成深绿色,入口又软又滑,再加上艾叶独有的清香,味道妙不可言。

艾叶粿虽然味道大同小异,但平等侗寨的群众每次做的时候总喜欢做多一些,送一些给邻里和亲朋好友。这样一来是拉近了大家的感情,二来也是在比谁家做的艾叶粿更加好吃。有的则会约好时间一起做艾叶粿,直接比一下哪家做的最好吃。做得最好吃的当然会博得大家的盛赞,他人的一声“好吃得很”便是最高的嘉奖。这也成为侗家人沟通交流的一个有效方式。

据了解,艾叶粿是侗族人民最喜爱的食品之一,数百年来几乎一年四季都做,特别是清明节前后一个月,不少侗族村民会做大量的艾叶粿,一是用来祭祀,二是自己吃和作为礼物送给亲朋好友。

而对于一些外出的人来说,这小小的一个艾叶粿便是忘不掉的家乡的味道。而对于在家中经常做艾叶粿的人们,这清明前后的艾叶粿便如端午的粽子和中秋的月饼一样,已深深的融入他们的生活当中,并化为传统的民族文化。



▲用春碓将艾叶春碎。

▶摘好艾草把家还。



▲美味可口的艾叶粿新鲜出炉。



◀将包好馅料的艾叶粿放进油锅煎熟。

▼糯米粉和好了艾叶,可以一起做糍粑了!



▲精心挑选艾叶。



▲在河边把艾叶清洗干净。