

口述民俗

白白

“梆——梆梆，梆——梆梆，梆——梆梆……”在上世纪五六十年代的成都，当木梆子规律而有节奏的声音出现在街头巷尾时，院坝里的孩子们一定会欢呼雀跃。问父母拿上几个散钱，围绕在挑着担子的伙计身旁，等热腾腾的水蒸气散去，不过几分钟，就能收获一道香甜软糯的名小吃——蒸蒸糕。



民俗专家帅培业。

走街串巷的“蒸蒸糕” 老成都人的甜蜜味道



成都名小吃蒸蒸糕。

听声辨物 蒸蒸糕小贩梆子声独特

蒸蒸糕，老成都街头最常见也是最普通的一道小吃。但在现在，霓虹灯招牌下网红的奶茶店、甜品店层出不穷，却难觅到独属于蒸蒸糕的那一抹清香。“这是老成都的名小吃，本来是给小娃娃吃的，但是大人也要吃，因为太好吃了，而且价廉物美。”虽然在当下，蒸蒸糕已经慢慢淡出成都人的记忆，但在民俗专家帅培业的讲述中，还能依稀感受到这道美味在那个物质并不发达的年代，带给寻常百姓的甜蜜与快乐。

挑一副沉沉的担子，一个担子上装着火炉子、锅和蒸笼，另一个担子上放着米粉、食具、木盒等原料，手里拿着能敲出声音的梆子，卖蒸蒸糕的小贩就辗转于成都的寻常巷陌，等待着人们上前。帅培业说，旧时成都卖担担面、凉粉的小贩都是这般行头，但从他们手中梆子敲出的声音，哪怕不走到眼前，街巷里的居民也能“听声辨物”，知道卖的是什么。“比如卖蒸蒸糕的，敲出来的声音一定是‘梆——梆梆，梆——梆梆’，这是蒸蒸糕小贩独有的声音。”帅培业说。



成都街头卖蒸蒸糕的小贩。

炒、发、蒸 每一个环节都得用心

糯香清甜、软绵细腻，小小的一个蒸蒸糕，其实对于手艺的要求极高。帅培业说，“首先，要把大米和糯米，按照9:1的比例混合起来在锅中炒熟。”而在炒制的这一步，火候尤为重要。火候不够则生，火候过了则焦。“蒸蒸糕之所以绝妙，就因为炒制技术，要不生不焦，恰到好处。炒到香气四溢的程度，就拿起去慢慢舂，舂成非常细的细粉，再用筛子来筛。然后把筛过后的细粉，放在大瓦缸里面去，就成了蒸蒸糕的原材料。”

而除去炒制，“发粉”也是重要的一环，是在蒸之前，预先将粉拿出来用温开水揉透，让米粉充分发酵。“第二个关键就是发粉，不是把粉打湿了就去蒸，而是有一个自然发酵的过程，发酵又是考手艺的事情。天气热，发过了容易馊；发酵程度不够的话，远达不到糯软香的口感。唯有做蒸蒸糕的，才有这个绝技。”帅培业说。

粉发好了，下一个环节就是开蒸了。而“蒸”这一步骤，也绝不简单。单从器具来说，蒸笼的材质必须选用麻柳树的木料，整体分为上下两个部分，中间为挖空的六边形，作为放置米粉的地方。“一定要注意的，舀米粉不能用普通的勺子、竹匙来舀，得用蚌壳作勺撮入麻柳树木做的蒸盒内。”

一层米粉做底，中间加点红豆沙做夹心，再铺上一层米粉，就可以开蒸了。“中间也有放红糖粉的，高级点就是白糖粉。两三分钟蒸好后，小贩把蒸笼往凸起的木桩上一靠，就把蒸蒸糕从蒸笼中顶了出来，放在盘子里就可以开吃了。你看这小小的一个蒸蒸糕，居然还是夹心的。”

现在，走在成都的街头巷尾，也许很难听到那一声独属于蒸蒸糕的“梆——梆梆，梆——梆梆”。在美食点评网站搜索出的蒸蒸糕店铺，帅培业只看了一眼，就觉得已经不是当年的味道了。“但在以前，蒸蒸糕绝对是成都名小吃中的一绝。”他感慨道。

封面新闻记者 李雨心 摄影 田之路

明日大暑 一年中最热的时候到了

“小暑不见日头，大暑晒开石头”。

7月22日，大暑节气来临。虽然与小暑前后只差十多天，但大暑的到来，代表着天气进入了一年中最为炎热的时期，也宣告着，今年的二十四节气，已经过去一半了。

大暑无汗，收成减半

《月令七十二候集解》中说：“暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。”而今年的大暑节气，也正在“三伏天”的中伏之中。

民谚有云：“大暑无汗，收成减半。”大暑虽是一年中最为炎热的时期，但农家在当天仍忌讳天不热，否则庄稼会歉收。此外，还有农谚说：“大暑没雨，谷来无米。”除害怕天不热之外，大暑日还忌讳不下雨。大暑不下雨，意味着稻子将得不到充分的水分维持其生长，秋后稻谷就是干瘪的。

先民讲究“以热制热”

即便天气炎热，但是古代先民讲究“以热制热”，所以大暑时节的食俗，大多以进补温热性的食材为主。晒伏姜、吃伏羊、喝伏茶……这些成为了人们度过酷热三伏天时所采取的方式。

首先要说的，自然是“晒伏姜”。俗语有云“冬吃萝卜夏吃姜”，据悉，在山

西、河南等地，三伏天时人们会把生姜切片或者榨汁后与红糖搅拌在一起，装入容器中蒙上纱布，于太阳下晾晒，并在两者充分融合后食用。而喝过伏姜后，人们也会有身体发热的感觉，这样不但能把多余的热带走，也能带走身体里的寒气。特别是夏日人们容易“贪凉”，吃下暴晒后的伏姜，也是不错的选择。

说到温补的食材，羊肉绝对排得上前列。“吃伏羊”的习俗，在江苏徐州传承了上千年，安徽萧县也有“伏羊宴”这一风俗。“伏羊”，即入伏以后的羊肉。《汉书·杨恽传》记载：“田家作苦，岁时伏腊，烹羊炰羔，斗酒自劳。”在伏天吃羊肉，不仅对身体是以热制热，排汗排毒，也能将冬春之毒、湿气驱除。

而喝伏茶，顾名思义，说的就是三伏天喝的茶。在浙江温州，至今仍保留着喝伏茶的习俗，大街小巷遍布着伏茶点。这种伏茶是由金银花、夏枯草、甘草等十多种中草药煮成的茶水，有清凉祛暑的作用。

作为夏天的最后一个节气，当大暑过去之后，并不代表着“三伏天”已经结束。2021年的入伏时间是7月11日，且今年“三伏”的时长达到40天。所以不妨从古人的智慧中，找到度过酷暑的方式吧。

封面新闻记者 李雨心



宋 苏汉臣《荷塘消暑图》。