

口述民俗

记忆里的夏天，除了暴雨后的潮湿泥土香气、河边能闻到的河水清甘味道，还有一种味道让四川人无比期待夏天的到来，那就是冰粉。

入口是花生的香甜、葡萄干的鲜美、山楂的清爽，红糖的醇厚再配上冰粉的爽滑，足以让一个四川人在酷热的夏天浑身舒坦。如果愿意，你还可以要求店家加上糍粑、冰汤圆、醪糟、红豆沙、西瓜、荔枝等等。在四川，有两样东西能够“海纳百川”，一是火锅，二是冰粉，恰好这两样还是绝配。

“网红”手搓冰粉 是老成都夏天的传统味道



左：糍粑冰粉 右：三鲜冰粉

回忆里的冰粉没有冰

“我们以前吃的冰粉是没有冰的。都是把冰粉搓好了，放到冰箱里，冰镇好了再拿出来。也没有现在这么多配料。”70后的张女士回忆道，“我小时候住的大院里，有一对退休的大学教授夫妻。退休之后没有什么事情，就会做手搓冰粉在院里卖，院里的小孩子都很喜欢去买。他们的冰粉不像其他摊子那样加刨冰，而是直接把冰粉搓出来冻在冰箱里。”

“搓”，说的就是手制冰粉的过程。冰粉籽，又叫石花籽，是原产于秘鲁的一种叫假酸浆的种子。将冰粉籽放在纱布或者布袋子里包起来，扎紧，先浸泡半小时左右，然后放在装了清水的盆里，像洗衣服一样反复地揉搓，搓着搓着就会有透明果浆渗出。

在这个过程中，空气会进入到水里，形成很多气泡，所以手搓冰粉才会被称为“会呼吸的冰粉”。直到搓不出果浆了，就可以加入澄清后的石灰水搅动“点”粉。“点”完放入冰箱的冷藏室冰镇，便能得到“手搓冰粉”。加上一勺红糖水，三五个小孩各捧一碗，是小朋友难得的甜品。

而在90后小杨回忆里的冰粉，又有不同。“我小时候吃的冰粉，有红糖水，也有凉虾，很多很多的凉虾。”凉虾是一种由米浆做成的、因头大尾细形似虾而得名的小吃。“我小时候住在攀枝花的一个机关大院里，院子里的小孩没人不认识卖冰粉的徐奶奶。徐奶奶也是单位家属，每天吃完晚饭就会推着推车出来卖冰粉，有时候车上的（冰粉）卖完了，还会直接带我们去她家里，‘现’从冰箱里拿出来吃。我还看过她搓冰粉、漏凉虾。”冰粉里的凉虾，都是徐奶奶亲手做的。

准备一大桶米浆和一大桶清水，把米浆倒在漏勺上。米浆从漏勺的孔里“跑”出来，落到清水里，一只只“小虾咪”就出现了。在小杨记忆的味道中，手搓的冰粉里有很多的泡泡，吃起来Q弹爽口，甚至有些爽脆，即便不加任何配料，也有淡淡的香甜味。

“晚饭后，各家各户都在院子里乘凉，这时候徐奶奶就会推冰粉车出来。大家一边用蒲扇扇风，一边吃冰粉，已经成为在我们大院生活的人的一个日常习惯。那时候觉得再寻常不过了，但现在回想起来，还是非常惬意的。”小杨说。

童年小吃变“网红”

“手搓冰粉”，几乎是每一家冰粉店都会打出来的招牌，但经过“老成都er”认证的手搓冰粉，才是合格的手搓冰粉。坚持做良心冰粉十余年的“冰粉嬢嬢”，就有这么一门好手艺。

“冰粉嬢嬢”的冰粉，是最早火起来的那一批，也是她，把四川人的童年小吃，带到了某档大火的综艺节目上，童年小吃变成了“网红”小吃。“我喜欢吃冰粉，所以我做的冰粉好吃。”“冰粉嬢嬢”的手艺是父亲在西昌当兵的时候，跟着当地人学会的。“我十几岁的时候吃冰粉，都是搓好了放在河沟里冰镇，那时候的水是非常干净的。吃法就是冰粉加红糖，最简单的就是最好吃的。现在我自己吃冰粉，也是这么吃的。”

“有句话说‘做事做得不好，不如回去睡觉’。做冰粉嘛，就是要良心的原材料，良心的做法。冰粉一定要手搓，配料一定要亲自准备。”“冰粉嬢嬢”一边准备着晚上出摊要用的红糖，一边说。红糖黏稠得难以从漏斗里漏下去，直冒泡泡。泡泡鼓起来，红亮亮的，就像冰粉在四川人回忆里的那种鲜亮，不可替代。

每问十个四川人“哪家冰粉最好吃”，多半有八个都会说：“我家楼下的那家。”冰粉早已化成生活里的那一味甜丝丝的回忆，让每个四川人在夏天到来前都“心痒难耐”，只有那一口冰粉到了嘴里，这一个夏天的惬意才到了位。

封面新闻见习记者 刘可欣



“冰粉嬢嬢”出摊的车。

源自商周的李庄白肉 为何薄如蝉翼、肥而不腻？

近日，第五批国家级非物质文化遗产代表性项目正式公布，其中备受“干饭人”喜爱的川菜传统烹饪技艺成功跻身其中。想到川菜，水煮肉片、麻婆豆腐、李庄白肉等，就让人直流口水。

封面新闻记者探访宜宾市翠屏区李庄古镇，深入了解作为新式川菜代表，同时也是100道天府旅游名菜的李庄白肉为何薄如蝉翼、肥而不腻？

因“蒜泥裹脚肉”不雅改名

早上9点，李庄白肉制作技艺传承人，被称为“天下第一刀”的何卫东已经到店换好衣服开始磨刀，厨房里散发着浓浓的肉香味，早上10点半，他们将迎来第一波点菜的游客。

“李庄白肉原来叫作‘蒜泥裹脚肉’，传说起源于周武王起兵伐纣时代。”何卫东一边磨刀一边说，由于肉片又薄又长，吃的时候要裹一下，有点像旧社会缠足布，因此这道菜被称之为“蒜泥裹脚肉”。

到了抗战时期，同济大学、中央研究院等众多学校和机构迁到李庄，当时的中央研究院社会科学研究所所长陶孟和吃到李庄白肉时赞不绝口。当他得知菜名叫“蒜泥裹脚肉”时，觉得如此可口的一道菜名字却不雅，他认为这道菜的最大特点在全手工片肉的刀工上，每片白肉成菜时又宽又长，每片肉可透光见影，堪称一绝。佐料上的五味协调也恰到好处，大有“添一分则浓，减一分则淡”之感，而且蒜泥是必不可缺之料，便更名为“李庄白肉”，后逐渐简化为“李庄白肉”。

一夹二甩三蘸四品

“要做好李庄白肉这道菜，必须讲究精、准、利、绝四个字。”何卫东说。

“精”就是猪肉要精挑细选。何卫东介绍道，猪肉通常要选择重量在280斤以上的猪，才能满足五分之三瘦肉和五分之一肥肉肉的“二刀肉”标准。

“准”就是对浸泡时间和煮肉火候的掌控，通过精准掌控两者时间，片出来的白肉晶莹剔透、雪亮夺目、色泽如玉。

“利”指的是片肉的刀需要刀口锋利，刀口平整，这样才能保证李庄白肉大而不断，薄能见光。最后是刀法奇“绝”，片出来的白肉要达到长26厘米、宽10厘米、薄1



大刀片肉

毫米至两毫米。两斤熟肉可以片出约42片左右李庄白肉这样极致的程度。

李庄白肉的吃法也颇有讲究，一盘李庄白肉端上桌，要按照“一夹二甩三蘸四品”的顺序，用力夹住肉的一端，夹起来顺着筷子甩上几下，让白肉在筷子上紧紧裹成一团。然后反复蘸调料渗透入味，最后一口送入嘴中享受美味。

“奇菜”正逐级申请非遗

李庄白肉还有一个有趣的小故事，以前同济大学在李庄时，很多外国教授很喜欢吃这道菜，但是却不知道该怎么描述这道“奇菜”的菜名。由于“二刀肉”是猪腿“第二刀”切开后约两厘米的部位，挨着臀部，于是每次外国教授就做出“拍拍屁股”的动作点菜，一来二去，习惯成自然，后来每次一拍店家就知道是点李庄白肉。

走在李庄古镇的街上，能看到很多饭店都在经营李庄白肉，却几乎看不到“正宗”招牌。李庄古镇服务中心主任潘成君告诉记者：“因为李庄白肉是李庄古镇的共有品牌，在这里每一家都是正宗，无需言明。”

潘成君说，李庄白肉经历历代厨师精益求精的实践，技术已达炉火纯青的境界，近年来传承人主动走出去宣传李庄白肉制作技艺，不少媒体进行报道，知名度越来越高。李庄白肉已经在逐级申请非物质文化遗产，这道来自宜宾的美食，正逐步进入全世界美食爱好者眼中。

封面新闻见习记者伍勇 摄影报道