

四川地方特色糕点：以泸州黄粑为案例

周一叶

香港大学 香港 999077

【摘要】：提及川菜，大多人会首先将其概括为麻辣，味厚。但实则川菜品种丰富、变化无穷，川菜是“一菜一格，百菜百味”。川式糕点亦是川菜一部分，以糯米制品较多，软糯油润，香甜酥脆。四川的糕点起源甚早，品种繁多，工艺精巧，口味多样，营养丰富，有着浓厚的地方色彩和独具的特点，在全国糕点中自成一派。各类糕点香甜可口，在吃完火锅或是麻辣香锅后再食些香软糕点，中和掉胃中厚重的味道，回味无穷。

【关键词】：川菜；黄粑；美食文化

DOI:10.12417/2982-3846.25.01.004

引言

泸州位于四川省东南部，古称“江阳”，历史悠久，除了被大众所熟知的“泸州老窖”白酒外，泸州老城的名小吃有五香糕、金丝面、珍珠糕、熨斗糕、豆腐鱼、春卷等，但最具盛名的当属黄粑。

黄粑是以糯米为原料，但因制作技艺不同而味道大不相同，且细节繁多。糯米原产于四川省达州市，米粒一般呈乳白色，长椭圆形，较细长，质地硬度较小。糯米得名与其特征有关，古人以“糯”来称黏性的稻米。《本草纲目》记载糯米“酿酒则热，熬汤尤甚。汤印饴糖，润肺和脾，化痰止咳。”中医认为糯米性温味甘，能温补脾胃，益气固本。蛋白质、钙、磷、铁、烟酸等营养在糯米中含量丰富，它也因此被视作具有温补身体、强健体质的食品，因此，糯米是制作糕点的优质原料。

1 黄粑的起源与发展

黄粑的起源其实并没有明确的说法，不过据《山海经》载，当初炎帝与黄帝大战，蚩尤战败，身负重伤，部落和族群向南方逃亡、迁徙。有女黄氏，用乳汁作药为蚩尤疗伤，其乳汁未能救治蚩尤，但蚩尤血与黄氏乳汁滴入迁徙的泸水泸山中，化作红土地。不久土中长出红杆长叶的植物，叶片散发乳香味，族人称为娘浆叶（良姜叶）。黄氏与族人为祭炎帝、蚩尤，每年秋后用酒谷、饴糖水拌浆，割娘浆叶棕丝捆扎，用木甑柴灶大火，蒸熟以祭神祭祖。因黄氏发明用娘浆叶来做供品，族人叫它“黄粑”。在黄氏发明黄粑以后，每逢农村二十四节令，泸南边的各民族采娘浆叶做黄粑以承传统节日食俗，祭天地、神灵，祭祖先成为蜀南一方的民俗，传承了下来。

这样的历史传说是否存在还有待考究，是否因为黄氏所姓而就此命名只能存疑。“黄粑”被命名为此更重要多是因其色泽金黄的缘故。白色的糯米因加入红糖，加上长时间蒸煮，糯米饭与红糖置于密闭木甑中，经长时间蒸煮发酵，大量糖分分解，其色泽由白转黄。或是因为视觉上的直观感受，“黄粑”

的称呼也能让此糕点更具象。

《四川省志·风土志》中载，祭品黄粑，白糕既可热吃，又可冷吃，携带方便，外山狩猎，渔樵、农耕、放牧可烤吃，开水煮吃，成为劳作干粮。故而山乡人家农妇、村女人人学会做黄粑，用黄粑馈赠亲朋好友，走人户串门必备的杂包、礼物，也是出嫁女儿回门探亲常带的礼品。乾隆27年《直隶泸州志》载，东汉建安十八年，诸葛亮南征，“遣赵云从外水定江阳犍为”，民众用黄粑劳军，诸葛亮品尝之后，称好，命作行军打仗的军粮，七擒孟获，平定了南方。可见黄粑存在的历史已经较为久远。

泸州黄粑色泽金黄、香气浓郁、味甜糯和，其独到之处在于包料选择的是良姜叶，黄粑的香味正是来自良姜叶内所含的芳香油。《泸县志·礼俗志》载，泸南气候，水土适宜娘浆（良姜）叶的生长，尤以鼓楼山四周，农家院坝，土边最宜黄粑叶生长。良姜叶，后称“黄粑叶”，四季长青，叶长3尺，叶杆血红，为中药之清心脾、胃热、明目、醒脑之良药。《本草》中言：“高良姜，祛寒湿、温脾胃之药也。”良姜为农家之草药，味辛，性温，温中祛寒、止痛。用良姜叶包黄粑，成为了民间较为优质的药膳食品。良姜叶种类繁多，仅泸州特定地理与气候条件下生长的品种可用于制作风味独特的黄粑。其叶片肥厚、营养丰富、风味独特，所含无氮芳香族挥发性成分，因熔点低、易挥发，在高温下微溶于黄粑，赋予其独特风味。此外，这些物质还具有一定的杀菌和驱虫作用，故此泸州黄粑耐腐蚀性强。

2 黄粑的制作方法

黄粑品种繁多，食法多样，纯红糖黄粑、纯白糖黄粑、红白糖混合黄粑、饴糖蜂蜜黄粑应有尽有，但泸州黄粑以红糖黄粑最负盛名，因此这里主要讲红糖黄粑的制作方法。红糖黄粑的主要原料为红糖、优质糯米、籼米、良姜叶、麻线（或粽叶条，最传统的包扎方式是以粽叶裁剪为条来捆扎）。

红糖主要来自毗邻长江的泸州市江阳区江北镇，常年阳光充足，亚热带气候温暖湿润，得天独厚的自然地理条件造就了这里种植出大片富饶甜蜜的甘蔗林。秆长、甜味好、甘汁多、松脆，新鲜砍下的甘蔗加工成红糖是大多数蔗农的普遍选择。过滤澄清榨出的甘蔗汁、大火煮沸、去泡去杂、蒸发浓缩、冷铲搅拌，糖汁的火候全凭熬糖人的经验把握，数千次的搅动，充分蒸发多余的水分才能灌浆定型。整个加工过程中不加入除石灰外任何化学试剂及食品添加剂，而石灰的作用主要是作为澄清剂。经上述步骤，甘蔗汁基本转化为蔗糖。红糖属非分蜜糖（未经分蜜处理），与白砂糖、赤砂糖等精制糖存在差异，其完整保留甘蔗原有风味及营养成分。红糖生产无废蜜产生，与白砂糖相比，其纯度较低、水分稍高，故产糖率更高。

在制作黄粑前，需要处理良姜叶，选择叶形完好、肥厚，无病虫害的新鲜良姜叶，撕取新鲜的良姜叶才能充分蒸出其中的芳香油成分，让黄粑的味道更地道。将其清洗干净，放入大锅中用沸水漂烫2-3分钟以增强其韧性，漂烫后用冷水冷却并沥干，备用。

黄粑制作步骤主要包括浸泡、磨浆、蒸制、调浆、捆扎及二次蒸制。首先，按1.5:1质量比取糯米与粳米，淘洗后分别用30-40℃温水浸泡6-7小时（糯米可根据实际情况适当延长）。浸泡可提高米粒含水量，以提升粳米出浆率，促进糯米蒸制时淀粉糊化，从而缩短蒸制时间并改善口感。随后，取浸泡后的粳米及部分糯米沥干，按总米量80%加水混合磨浆（此加水量可使成品感官品质最优）；剩余糯米沥干后，放入传统木甑（底部带透气孔的炊具），旺火蒸至七八成熟（无硬心），期间需洒凉水2-3次。

调浆阶段，将熟糯米趁热混入米浆，加入蒸化的红糖搅拌均匀（红糖添加量占总米量20%时口感最佳，其用量与成品色泽、甜度正相关）。原料融合后室温焖发30分钟左右，待米浆水分被糯米完全吸收，揉搓成约30克/个的坯团；批量生产时可将米团放入木质框格压平，微干后依木尺刻度切分均匀小块。接着用良姜叶包裹坯团成长方体，两端以麻线（或粽叶条）捆扎。最后将其放入蒸箱，先旺火蒸1小时，再小火焖制，室温冷却后即完成制作。

3 黄粑的食用方法

黄粑的食用方法各种各样，可以蒸着吃、炒着吃、油煎着吃或是烤着吃都行，仅需简单的加工便能收获极佳的美味。

蒸。烧水，水开后放蒸锅里，蒸热即可，蒸熟后拨开良姜叶直接食用；也可以在米饭刚蒸熟时，将黄粑去叶子后，按筷头那样的厚度切成块状，铺放在米饭上面，用蒸汽把它加热。刚蒸熟的黄粑香气扑鼻，色泽晶莹、红亮、黄润，味甜糯糯，清香滋和，具有独特的糯香、甜香、叶香。

煎或烤。锅内倒油少许，小火，热锅冷油，避免黄粑刚下锅便因过高的油温变糊而口感下降。将黄粑切成块状，厚薄适中，约为小拇指宽，再在碗里打上两个鸡蛋，将鸡蛋搅拌均匀，切成片的黄粑裹上一层蛋液再依次放入油锅里煎，用小火煎至表面有焦脆感即可。若不喜蛋味，将切片黄粑直接入锅按上述方式操作亦可。家里有烤锅的，也可以在锅里刷油，小火慢烤，待到黄粑表面有点焦脆感即可。用这样两种方式加热制作的黄粑焦香和清香混合，口感偏硬，有点脆脆的，还有些黏牙，所以这样的食用方法不太适合牙齿不好的老人和小朋友。

作为配菜入菜。这个制作方式便需要一定的美食烹饪基础和技巧了，主要以炒为主。搭配菜品制作的黄粑，有别样的风味。黄粑切成条状，再切段（或切成大颗粒），均匀裹上少许面粉在油锅里面短暂停留几秒，定型，用于配菜备用。定型的黄粑段（或者大颗粒），多数时候与大量干辣椒段、青椒面和肉类一起干煸、炒作而成。可以搭配的肉类主要以排骨、鸡、鸭、牛肉为主，肉类需提前焯水并在油锅里煎出多余水分后，再将提前备好的定型后的黄粑段下锅，放入调料充分煎拌均匀后出锅。这样做出来的黄粑，会沾些辣椒的味道，吃起来外酥里糯，带着一丝咸甜的辣味，若放了青花椒粉，亦有些微麻的味道，其中便带有了风格极强的川味独特口感。

4 食用黄粑的功效与禁忌

黄粑色香味俱全，是优质食物的不二之选，再者，食用黄粑最大的优点是它具有保健功效。黄粑中的红糖存在少量的铁元素，能够益气养血，在中医角度是温补的食品，可以健脾暖胃，驱风散寒，促进血液循环，也有活血化淤之效。同时，红糖中含有多酚类化合物、类黄酮等抗氧化物质，具有抵抗自由基的作用，可以延缓衰老、预防疾病。红糖相较白糖还可在相同甜度下减少摄入热量。良姜叶是重要的重要药材，从药用角度看，有补充营养、开胃消食、抗凝血、消肿止痛等作用，用于治疗消化道疾病和消炎等，其中富含能够促进机体吸收纤维素和矿物质及天然氨基酸。良姜叶还能促进代谢、净化血液、降低血液的稠度，提高血液中血小板的活性，预防血栓的形成。

但对于以下几类人来说，对黄粑得少食或避而远之了。湿热痰火偏盛之人，凡发热、咳嗽痰黄、黄疸、腹胀之人忌食；病后消化力弱者，大病后消化力弱者忌食；体重过重有基础性疾病，患有糖尿病或其他慢性病如高血脂、肾脏病的人要适量进食；老人和儿童不宜多食，糯米黏性大，极易造成消化不良，产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

5 结论

以糯米为原料的黄粑将糖的甜美与米香的粮食气息交织，形成一种独特的味觉冲击。这些味道让四川地方糕点更具特色化，是走亲访友或是旅行必带的地方特产。

糕点，是充饥的佳肴，是消遣时光的零嘴，更是传承技艺的文化。黄粑广受人们喜爱，不止因为其独有的味道，重要的是，饮食是地方文化产物，可以代表群体的文化特色和身份认

同，它们的存在是对地方风俗文化的传承，是对历史的记录，是更代表着川南地区外出的朋友对家乡的一种思念之情，这是故乡的味道。

参考文献：

- [1] (清)汪昂(1615-1694)撰,郑金生整理:《本草备要》(北京:人民卫生出版社,2005年).
- [2] 中国医学科学院药品物研究所:《中药志(第一册)》(北京:人民卫生出版社,1979年).
- [3] 王新根等编:《干果杂粮养生食谱》(上海:上海科学普及出版社,2001年).
- [4] 四川省地方志编纂委员会:《四川省志·风土志》(成都:四川科学技术出版社,1995年).
- [5] 四川省地方志编纂委员会:《泸县志·礼俗志》(成都:四川科学技术出版社,1993年).
- [6] 张志斌,郑金生校点:《本草纲目影校对照·草部·高良姜》(北京:科学出版社,2018年).
- [7] 周德生,喻嵘总主编;(元)贾铭(1271-1368)原撰;余艳兰,冯进主编;王珊苹,廖若夷副主编;王珊苹,王婷婷,冯进等编:《〈饮食须知〉释义》(太原:山西科学技术出版社,2014年).
- [8] 夏詔新纂修:《(乾隆)直隸瀘州志》(北京市:北京愛如生數字化技術研究中心,2013年),8卷.
- [9] 郝铭鉴,孙欢主编:《中华探名典》(上海:上海锦绣文章出版社、上海咬文嚼字文化传播有限公司,2014年).
- [10] 蔚钟武:《泸州市商业志》(重庆:西南师范大学出版社,1993年).
- [11] 王其跃:〈泸州黄粑〉,《四川烹饪》,1993年1期(1993年1月),页36-37.
- [12] 王冠群,王文特,傅骏青:〈红糖和赤砂糖的理化性质及营养成分分析〉,《食品安全导刊》,总22期(2023年3月),页149-151.
- [13] 周书来,范春梅:〈一种米制特色食品——泸州黄粑的开发〉,《粮食加工》,2005年1期(2005年1月),页65-67.
- [14] 官斌,刘伟,刘成梅等:〈浸泡处理对早籼米糊化特性及质构特性的影响〉,《食品与机械》,总27期(2011年3月),页13-15.
- [15] 陈运飘,孙箫韵:〈中国饮食人类学初论〉,《广西民族研究》,2005年3期(2005年3月),页47-53.
- [16] 保国裕,蓝艳华,朱绍熹:〈甘蔗原汁红糖的活性营养物与开发应用优势〉,《甘蔗糖业》,2015年1期(2015年1月),页30-36.
- [17] 徐灵均,袁义明,胡晓苹:〈红糖在我国现状及其与精制砂糖的对比分析〉,《食品研究与开发》,2017年10期(2017年10月),页209-214.
- [18] 覃晓雨:〈糖厂二压汁制备糖化钙澄清剂的研究〉(广西大学硕士论文,2013年).