

凯里故事

# 吃酸下饭：苗家千年饮食文化

○姜秀波

凯里，是一座“无酸不欢”的城市。“吃酸下饭”是这座城市的饮食文化标志。

米酒传情，酸汤飘香。“凯里酸”有一个动人的传说——

在远古的时候，苗岭山上居住着一位叫阿娜的姑娘，貌美如花，能歌善舞，且能酿制美酒。阿娜姑娘酿的酒有幽兰之香，清如山泉。方圆几百里小伙子们都来求爱。凡来求爱者，姑娘就斟上一碗自己酿的美酒。未被中意者喝了这碗酒，只觉其味甚酸，心里“透凉”（绝望），但又不愿离去。

当夜幕临近，芦笙悠悠，山歌阵阵，小伙子们房前屋后用山歌呼唤着姑娘来相会。姑娘只好隔篱而唱：“酸溜溜的汤哟，酸溜溜的郎，酸溜溜的郎哟听阿妹来唱。三月槟榔不结果，九月兰草无芳香；有情山泉变美酒，无情美酒变酸汤……”

历史上，苗族是一个苦难的民族，但这个民族却从来也不缺少浪漫。一碗酸汤，一首情歌，见证了苗族这个民族“以美丽来回答苦难”的坦然和豁达。这是一个民族的心胸，也是一个族群存活延续的密码。

酸汤，有一个很好听的苗名，叫“禾儿秀”。

苗乡有句民谣：“最白最白的，要数冬天雪。最甜最甜的，要数白糖甘蔗。最香最美的，要数苗家酸汤。”旧时，苗族同胞居住在大山里，山高路远，生存条件极其艰苦。相传在封建统治时期，苗族长期受到统治阶

级的压迫，连日常生活中必不可少的食盐，也受到严格控制。统治者规定苗人食盐限量供应，由于地方贪官和奸商合伙勾结，囤积居奇，哄抬盐价，致使普通苗民根本买不起盐。因为无盐，苗民们饭食无味，走起路来软弱无力。

这时，有一个美丽聪慧的姑娘，灵机一动，找来一个大土钵，装上热米汤，把洗净的菜叶子放在米汤里泡。过了几天，米汤发出一股清香的酸味，大家一尝，鲜美异常。就着酸汤吃饭，从此吃饭也香了，干活也有劲了。

慢慢地，开胃提神的“吃酸下饭”成了苗族菜肴的一大特色。

从一束稻禾，到蜕化成米，再到酿成酸汤，“禾儿秀”见证了苗族长期以来“以酸代盐”、“以酸补盐”的饮食文化，以至于在现代不缺盐之后，人们依然偏爱一碗酸汤。

酸、甜、苦、辣，生活百味，酸“当家”。凯里所在的黔东南是“吃酸”的故乡，日常生活的家宴、宴会、红、白喜事中，酸食无处不在，男女老少，都有“嗜酸”的爱好。

乡谚：“一天不吃酸，好菜也不香；两天不吃酸，饭菜不想沾；三天不吃酸，走路打拐脚（音lào cuǎn，方言，意为走路不稳，东倒西歪）……”

特别是夏天，酸汤中放上一把木姜子，就成了消暑解乏的良药。烈日下辛苦劳作后的苗家人，吃饭前都要喝上一碗酸汤，口舌生津，借以刺激味蕾，保持足够的食量，进而保证第

二天恢复体力。抑或宿酒后毫无食欲，一碗酸汤即可解酒，使人顿觉神清气爽，食欲大增。由此可见凯里人对“酸”的感情。

凯里酸汤，烙上了强烈的生活印迹。在苗乡，几乎家家都有酸坛，餐桌上几乎“无菜不酸”。

如今，酸汤依然是凯里地区苗族人民最爱吃的家常菜。

走在街头巷尾，大缸的酸汤摆在家门口，花上一元两元，就可以买到一大碗。每到就餐时间，大小餐馆酒店，总飘出酸汤浓浓的香气。这几乎成了凯里的一道独特的城市风景。

在苗寨，几乎家家户户都有自己腌制食品的酸坛。少的一两个，多的好几个，甚至几十个。每到炊烟袅袅之时，村寨家家户户飘出酸汤味，一寨酸香。

就连前来凯里的游客也深受“感染”。“不吃酸汤鱼，枉自到凯里。好比到了大海边没能下海一样”，一位游客在微博中这样写道。在凯里，“亮欢寨”、“盘古寨”、“大歌寨”、“飞鸿大舞台”等这些酸汤品牌餐饮企业，几乎天天爆满，来自天南海北的客人品尝酸汤鱼、饮米酒，兴味不减。

不仅如此，“酸鲜可口”的凯里酸汤鱼餐饮还走出黔东南、走出贵州，被“移植”到了北京、武汉等地，生意火爆，深受食客青睐。

食用历史悠久的酸汤鱼，已经成为了“黔菜”代表之一。

在长期的生活实践中，苗族同胞创造出了独有的酸食制作工艺，形成

了具有鲜明个性的“酸食文化”。从酸汤到酸汤延伸出的美食品牌琳琅满目。尽管加工制作工艺千差万别，但又“万变不离其宗”。仅酸的制作就有家酸、红酸、清酸、白酸等近10种工艺，各种特色佳肴如：酸汤鱼、腌鱼、腌肉、酸汤鸡、酸汤猪脚、三合一酸汤……形成了完整的制作工艺体系和产品体系。

“有情山泉变美酒，无情美酒变酸汤……”。用心、用情做“酸”，一句传说中的情歌，演绎成了凯里酸汤的产品理念。

2009年在评选全国特色火锅底料时，凯里红酸汤曾被中国食品协会认定为贵州特色，与内蒙古的涮羊肉火锅底料和重庆火锅底料被列为全国三大特色火锅底料。

2013年底，经国家质检总局批准，“凯里红酸汤”正式成为国家地理标志保护产品。

2015年1月9日，凯里红酸汤国家地理标志保护产品被列入国家质检总局《中国地理标志产品大典》编纂范围。

“凯里酸汤”实现了民间品牌、地方品牌向国家级品牌的跃升。

酸汤美食已经在凯里地区逐步形成了产业化。大大小小的酸汤美食店多达数百家，“凯里酸汤”已经成为了凯里地区地标性的美食产品。

凯里是酸汤的故乡，“吃酸下饭”，彰显苗家千年饮食文化。而今，这首情歌，这碗酸汤、这个典故，已经演绎成了一座城市的“地标性”文化。

## 没有太晚的开始

○赵自力



很多人都有这样的体会，有了一个不错的想法时，常常担心为时已晚而放弃，于是再好的想法也被时间搁浅。后来看见别人成功时，才后悔当初没有去实现。他们的梦想不能说是失败，因为他们压根就没开始过。他们不知道，最好的开始是现在。

我有一朋友，从读书起就怀揣着作家梦。毕业后当起了教师，课余时间常研读文学类书籍，做各种摘抄笔记。他尝试着写了几篇文章投给报社，杳无音讯后就就此止步。以后即使有想写的冲动，他也迟迟不敢动笔去写，梦想就一直这样搁浅了多年，成为他难以忘却的疼痛。去年在他五十岁生日时，他动情地说：“走到人生的中转站了，我想捡起文学梦，不管是否能发表，起码不让人生太过苍白。”朋友的一席话得到我们大力支持，从此他一边精心教书一边静心写作，一些很有灵性的文章在各大报刊开花。

我伯父是退休教师，放下粉笔后就拿起了斧头，在别人不解的目光中开始

学习木工手艺。伯父从最基本的学起，刨木、抛光、拉线、凿孔，样样做得有模有样。常常看见这样的情景，伯父在他的工作室里，手拿一把斧头，熟练地砍着木头。那些木头在伯父手里，就像有了灵性一样，从粗糙到细润，慢慢变得好看起来。伯父常常一边刨木，一边拿起木头看看，用手摸摸，就像抚摸熟睡的婴儿般温柔。伯父的效率并不高，一把椅子可能得几天，甚至一个礼拜。但伯父并不急，常常说“慢工出细活”。每一件木器都是精心制作的工艺品，带着伯父的体温，它们不知被伯父抚摸过多少遍。无论是在晨光微曦中，还是薄暮冥冥里，木屑飞扬中，伯父沉浸在自己的木匠天地里。我知道，伯父在木匠活里找到了幸福。

人生像充满生命力的枝桠，只要你有足够的勇气，在任何枝节都可能冒出梦想的嫩芽。有很多人，他们貌似在不是最佳的年龄里，干出了最好最有意义的事情。

很喜欢国外的一句谚语：“种树的最佳时间是25年前，仅次于它的最佳时间是现在。”所以，有时你觉得为时已晚，恰恰是最早的时候。有了梦想就开始，只要行动了就不会太晚。

## 聆听夏天的声音

○马亚伟

三毛说：“夏乃声音的季节，有雨打，有雷声、蛙声、鸟鸣及蝉鸣。”夏天相比春、秋、冬来说，是极富声响的季节。但这些声音并不使夏季显得喧嚣无序，反而像一串和谐的音符，多了几分夏日悠长的味道。大自然是个高明的指挥家，指挥着千军万马演奏出精彩的乐章。

夏雨来得急，随着几声雷鸣响过，大雨便在一瞬间倾泻而下。难道是天宫打翻了水盆，还是哪位雨神在拿着瓢泼水？大雨倾盆，瓢泼大雨，这些描述夏雨的词可真够形象的。闪电在空中炸响，雷声腾空而出；惊雷如同霹雳炸响，雷声响彻苍穹。紧接着，雨来得更猛烈了，大雨在最短的时间内升级为暴风雨。黑云翻墨，白雨跳珠，地上的雨水汇聚成河。狂风暴雨之中，树木挺直着腰身，努力迎战暴风雨。那些弱小的树木，一次次被击弯了腰，又一次次昂然挺立起来——禁得住夏雨的击打，才能成长为更强大的树。地上的草和庄稼，被风雨打击得东倒西歪，但它们倔强地抬起头颅，仿佛在呐喊：“雨停了，又将重生！”这雨声，这雷声，仿佛是一曲豪迈的腰鼓，让人听得心潮澎湃。你听啊，铁板铜琶，大江东去，雄浑壮阔，酣畅淋漓。胆小的人，听到这样的雷雨声是会颤栗的。但是如果你足够勇敢，一定能听出里面的铿锵之音。聆听夏天的雷雨声，你会觉得自己的胆识和气魄都得到了提升。

雨过之后，蛙声齐鸣。雨有万马奔腾的气势，蛙声则让夏之乐章进入了稍稍放松的部分。“明月别枝惊鹊，清风半夜鸣蝉。稻花香里说丰年，听取蛙声一片。”这首词说的是那种江南小景吧？其实大雨后的蛙声响起来，也颇为壮观的。蛙声不仅仅是一片，而是铺天盖地

而来，有席卷一切的气势。蛙们的嗓音无疑是粗糙的，说实话一点也不悦耳，听起来还有几分聒噪。它们扯着嗓子，仿佛是在向季节表达一些诉求。整个夏天都是属于它们的，有草有花，有水有梦，它们还有什么不满足的？有时候，你会听到蛙声的节奏慢了下来，仿佛是在歌唱属于它们自己的怡情小调，声音里充满了满足感和幸福感。聆听蛙声，你会听出其中的变化之妙。夏之乐章，慢慢舒缓了起来。

雨过天晴，响晴的夏日蝉声密集，简直是丝丝入扣地盘踞在你的耳膜上，让你无法拒绝，满耳都是蝉鸣，似乎没有片刻安宁。既然无法拒绝，就要试着学会接纳。蝉的叫声可不像鸟儿那样悦耳，它们没有加糖的嗓音，是个“沙哑派”。但这独特的沙哑嗓音，却是夏天的专属音乐。听得久了，你会听出蝉声中那种悠悠然的灵魂之音。是的，蝉鸣是一种生命的奇迹。据说一只蝉最长要在地下生活17年，漫长的17年的等待，只是为了歌唱一个夏天。所以，轮到它们为生命、为夏天歌唱的时候，它们怎会不恣意纵情？不过，这种参透生命之谜的小东西，它们的叫声里颇有几分豁达和淡然。即使灿烂的生命需要漫长的等待，即使夏天之后它们会向这个世界诀别，它们也要唱出属于自己的生命感悟。生命一瞬，尽全力而活，并且淡然以对。蝉鸣如禅语，你如用心聆听，会有了悟之感。

夏天的乐章，气势恢宏，丰富多彩，自然和谐。种种声音，把夏天推向繁华深处。

聆听夏天的声音，感受夏日的缤纷色彩和浪漫风情，感受夏日慷慨豪迈的性格和别有深意的内涵，你的一颗心也会变得安宁澄澈。

## 酸汤米豆腐：客人必尝的一道佳肴

○罗茜

在凯里，有一道著名的开胃美食，说起它就令人馋涎欲滴，味蕾大开。这道美食，就是根植于酸汤文化中的酸汤米豆腐。

炎炎夏日，烈日当顶，只见大厨们从备好的盆里抓几颗切好的米豆腐放在碗里，加入酸汤，撒上小葱和胡椒粉……一碗香味俱全的酸汤米豆腐就端出来了，大块朵颐之时，你会感觉日子像神仙般舒适，惬意无比。

据相关资料记载，米豆腐是川、渝、鄂、湘、黔武陵山地区的地方小吃，它是用大米淘洗浸泡后加水磨成米浆，然后加碱熬制，冷却，形成块状“豆腐”即成。米豆腐含有多种维生素，能预防和治疗大肠癌、便秘、痢疾、小肠串气，有助于减肥排毒，美化皮肤，养颜美容，保持青春活力；具有清热散火，解渴爽口等作用，夏日更兼清热解暑、解馋、解困、提神、消暑等作用。

米豆腐的来历，有关史料没有明确记载，但可知，它的出现可以追溯到汉代，甚至更加久远。从有关记述中，我们知道，米豆腐，并不是凯里独有，但加上“酸汤”二字作为定语，即酸汤米豆腐，情况就不一样了，不用

纠结，酸汤米豆腐，它就是凯里的特色美食。

酸汤米豆腐的做法，既简单也讲究，其制作过程分为做米豆腐和做酸汤两个步骤。

米豆腐制作最主要的原料是大米。第一步是要制碱水。凯里乡村的做法是，将草木灰用沸水浸烫，冷却后滤去渣滓，碱水就做成了。第二步是将大米淘洗干净，放在碱水中浸泡。24小时后，将大米捞起漂洗干净，磨成浆。第三步是将米浆倒入锅中，加热，同时不断搅动，至米浆煮熟起泡发粘，就把这种熟浆盛入盆中，让其自行冷却一段时间，然后加入冷水继续冷却，这样，米豆腐就做出来了。

做米豆腐还是需要一定技术的，使用的成形“道具”不一，做出来的成品形状也不一样。比如：将熟浆放入漏筛，并进行挤压，熟浆会从筛孔溢出，这样做出来的就不是米豆腐，而是凉虾了。虽然它和米豆腐一个味，但因为形状不同，感觉也就不一样了。

米豆腐做出来后，吃法是很多的。可以和在汤里吃，可以炒吃……在汤里吃，可用油汤，也可用素汤，油汤也好，

素汤也罢，不同地区，做法也千差万别。

在凯里地区，米豆腐的最佳搭档辅料，非酸汤莫属了。于是就有了著名美食——酸汤米豆腐。

酸汤米豆腐因酸汤底料的不同，又有米酸汤和毛辣果（即西红柿）酸汤两种。这两种酸汤料制作各有特点。

米酸汤是用米汤水制成的。初夏之后，在凯里地区，家家户户，每天都要煮一盆酸汤菜放在家里，随时享用。想吃酸汤米豆腐，就把做出来的米豆腐切成小块状，放到碗里去，然后从之前做好的酸汤菜里舀汤放入，就把这种熟浆盛入盆中，让其自行冷却一段时间，然后加入冷水继续冷却，这样，米豆腐就做出来了。在凯里民间，家家都有一坛子的生酸汤，冬天就好生保存，进入初夏后，便开坛食用。米豆腐切成小块状后，放入碗中，再将适量生酸汤倒入，之后放葱蒜和少许胡椒粉，这样做出来的效果，也非常不错。

毛辣果酸汤是用毛辣果（即西红柿）做成的。凯里民间制作米豆腐时，同步制作毛辣果酸汤，取几个西红柿和青椒，切好放锅里捣烂，然后

放水葱蒜蒸熟，煮好之后，盛入钵中冷却。毛辣果酸汤就成了。根据食客的需要和偏好，毛辣果酸汤里面的汤量的多少，也是可以调整的。

一切就绪以后，把米豆腐切块放入碗中，再舀上做好的毛辣果酸汤（酱），然后搅拌，一份毛辣果酸汤底料的酸汤米豆腐也就出炉了。

汤少的叫毛辣果酱。吃米豆腐时，用汤勺舀毛辣果酱放入，搅拌就可以食用。有贪酸的，还可以直接放入生酸汤拌着吃。如果在毛辣果酱中再放入切好的韭菜，味道更佳，且会提升米豆腐的品相，实现了色、香、味三者的高度统一，真正是令人欲罢不能的。

伴随着食客的需要，酸汤米豆腐这道美食，如今已突破季节的限制，一年四季都可以食用。凯里街头，花几元钱，随时都可以吃到这样的人间美味。

随着外界对酸汤米豆腐口感的认同和喜爱，酸汤米豆腐已是颇受外来游客青睐的一道佳肴，来凯出差旅游、走亲访友的食客们，最惦记的一件事就是吃一碗酸汤米豆腐，只有这样，才感觉不枉此行。就好比到了北京，就要去长城，否则，会留下遗憾一样。

凯里市原创公益广告系列

文明校园创建



# 文明与书香相伴 立德与树人同行



凯里市精神文明建设指导委员会宣