

馓子溯源

□刘玮

河湟地区过去有句俗语：外地人的菜，青海人的馍。在相当长的一段时间里，各式各样的馍馍一直占据着青海人餐桌上的主角地位。河湟谷地盛产小麦和油菜，小麦粉筋道有韧劲，油菜籽榨出的清油营养丰富、口味纯正，二者的有机结合，造就了一种酥脆可口的特色面点小吃——馓子。

馓子在中国已有两千多年历史，古时又称柰粒、寒具、环饼、油浴饼、膏环等。屈原在《楚辞·招魂》中写道：“柰粒蜜饵，有餠餠些。”南宋林洪在《山家清供·寒具》中认为“餠餠乃寒食寒具，无可疑者。”北魏贾思勰在《齐民要术·饼法》中所记的膏环、细环饼是一种近似馓子的食品。书中记载其制作过程是“用秫稻米屑，水蜜溲之，强泽如汤饼面。手搦团，可长八寸许，屈令两头相就，膏油煮之……”贾思勰形容其“入口即碎，脆如凌雪。”北宋苏东坡曾在《戏咏馓子赠邻姬》中写道：“织手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压匾佳人缠臂金。”这首诗的前两句描写了当时制作馓子的场景，与今天的做法几乎无差别。汪藻在他的《鸡肋编》中记载了这首诗的创作背景：北宋绍圣四年（1097年），已到耳顺之年的苏轼被贬儋州。当地一位靠卖馓子为生的老妇人听说苏轼是一位大才子，于是就找到他，希望他能替自己宣传一下馓子。苏东坡品尝了她的馓子，同时也出于惜老怜贫，就提笔写下这首七绝。据说老妇人把这首诗裱好挂出后，果然顾客盈门，生意兴隆起来了。

成书于明万历年间的《宋氏养生部》一书，按原料和烹调方法收录了上千种菜点，作者宋诩记录了馓子的制作原料为面粉、油、水、盐，与今天

毫无二致。同时代的李时珍在《本草纲目》中说：“寒具即食馓也，以糯粉和面，入少盐，牵索扭捻成环钏形”。同时，李时珍还认为寒具有“利大小便，润肠益气，温中散寒”的功效。

在历史的长河中，馓子何以被称为“寒具”？这就不得不提到馓子推的故事和寒食节的来历了。

春秋时期，晋献公立幼子为嗣，杀太子申生，公子重耳流亡异国。在此期间，介子推始终追随在重耳左右，甚至曾经“割股奉君”，可以说是忠心耿耿。后来，重耳成为春秋五霸之一的晋文公，在论功行赏时却唯独忘掉了介子推。介子推一气之下与老母隐居到绵山。晋文公再想起介子推时，悔恨不已，亲自带人前往绵山寻访。但介子推此时心灰意冷，不愿意再出山相见。于是，晋文公下令火焚绵山，意在逼介子推出来。但介子推心意已决，最后母子双双竟被烧死。悲痛之余，晋文公下令今后介子推忌日前三天全国禁烟火，这便是寒食节。但三日不动烟火，老百姓还得照常吃饭。于是，人们就提前用油炸好一些环状面点，作为寒食节期间的饭食，因此得名“寒具”。如今，寒食节已几乎无人提起，寒食节吃馓子的习俗也早已被人们忘却。然而，作为传统面点的馓子却并没有消失在时间的洪流中，时至今日在全国各地几乎都能看到馓子的身影。

南北方的馓子形状、风味皆有差异。南方的馓子精巧纤细，北方的馓子粗豪大气。有一首“花儿”唱道：“油饼儿香吗馓子香？我说是翻跟头最香。家花儿香吗野花香？香味儿钻到个肉上。”河湟地区的馓子黄亮如金，质地酥脆，深受男女老少的喜爱和外地游客的追捧。我从小就喜欢用奶茶泡馓子吃。“噼噼啪啪”把馓子折断，再倒上滚烫的奶茶，那香味立时就弥散开来了。一根吸饱奶茶

的馓子，软糯丝滑，一口吸溜进去，唇齿留香，滋味令人难忘。有的人喜欢等馓子泡软了再吃，特别是上了岁数牙口不好的人；也有人喜欢稍微泡一下就吃，又香又脆。要是觉得奶茶配馓子略嫌油腻，还可以用茯茶，因为茯茶本身有解油腻的功效。

在河湟地区，馓子还是民间节庆或婚丧嫁娶时必不可少的一种油炸食品。其实早在宋代，寒具、环饼就已登上大雅之堂，成为庆祝节日和招待外邦使节的礼仪性食品。北宋孟元老《东京梦华录》中记载，宋徽宗生日“天宁节”前后，到宫中参加祝寿的“宰执、亲王、宗室、百官”们面前，就摆着盛有“环饼、油饼、枣饼”的看盘。南宋陆游的《老学庵笔记》中载有一张宋朝宴请金国使者的菜单，上面的“看食”里就有“枣锢子、髓饼、白胡饼、环饼”等各色点心。时至今日，河湟地区的各族群众逢年过节或遇到红白喜事，都要炸馓子。即便有些人家嫌麻烦，也总是要买上几盘馓子应景。

河湟地区的人们过去有腊月里“走油锅”的习俗，算是家家户户过年的饭食，因此得名“寒具”。除了炸馓子、麻花、麻花、花花、油饼、蜜馓，还会炸芋块、鸡蛋、里脊、丸子等过年的食品。每到“走油锅”的那天，主妇们就要早早起来和面。俗话说，吃不穷，穿不穷，计划不到一世穷。“走油锅”耗油比较多，主妇们必须要精打细算才行。需要炸多少馓子、多少油饼，需要多少面粉、多少清油，这都需要掌握好。烧火的差事一般就交给家里的男人或大孩子。

过去乡间用土法榨的菜籽油里含有杂质，炸馓子的时候热油会飞溅出来。于是人们就在油热的时候，捏一个小小的面人放进锅里炸一下，看看油温和火候。待面人炸至金黄时捞出，搁在油锅旁边的灶台上。据说

这面人叫“油神”，可以保佑“走油锅”顺利，不被烫伤。

小时候外婆和面炸馓子时，总是要在面粉里放点盐和青油，再打上几个鸡蛋，这样炸出来的馓子会更酥脆。揉面是个力气活儿，揉好的面团还得先放在一旁饧一饧。外婆习惯把面团切成一个个条状面坯，再把面坯搓成手指粗细的面条，一圈一圈地盘在一个刷了清油的盆子里。每盘一层就要刷一次油，以防止面条彼此粘连。

炸馓子是颇有一点技术含量的。待面饧好、油烧热后，外婆就会用一只手把盆子里盘好的面条麻利地绕在另一只手上。当缠到一定圈数后，两只手来回抽面条，使面条拉长变细，然后拿一双长长的筷子穿进面套子里，再用长筷子挑着面套子放进油锅里。霎时间，油锅里发出“噼噼啪啪”的响声。只见外婆轻轻抖动双臂，先炸炸左边，再炸炸右边，那些细细的面条在热油里迅速膨胀，噼啪作响。外婆看准火候，用长筷子两边一折，馓子就基本定型了。馓子的颜色慢慢变成油亮亮的金黄色，一股香味也随之腾空而起。这时候抽出长筷，馓子就像一架小竹排一样在热油中一起一伏。外婆继续用长筷拨弄着馓子，不停地翻面，防止一面颜色过深，另一面还没炸好。当馓子的颜色由黄渐红时，就可以捞起，放在旁边的筐篮里沥干油。

回想起小时候家里“走油锅”的场景，才发现其中不仅有几辈人传下来的习俗，也有阖家团圆的融融亲情，更有色彩斑斓的人间烟火。如今，走在西宁的大街小巷，时不时可以看到馍馍店门口高高擡起的馓子。忍不住上前买上一盘，吃到嘴里却发现已不是儿时的味道。我心里明白，其实味道还是那个味道，只不过是出自外婆的手罢了。

古时候的邮驿与“快递”

□匡天龙

1972年初，在甘肃嘉峪关的一处魏晋古墓出土的彩绘墓砖壁画《驿使图》，描绘了一位古代驿使在驿道上传送文书的情景，这被认为是我国已发现的最早的古代邮驿的形象资料。古代的邮驿类似于现在的“邮政快递”。从先秦开始，平民就需要承担徭役，到驿站里帮朝廷跑腿“送快递”就是徭役的一种。直到宋太祖时期，才专门设置了“递卒”。

历史上的很多大佬其实都在古代的“邮政快递”服务过，比如孔子曾经当过季孙氏家的“委吏”，即仓库管理员，他自然不需要自己亲自“送快递”，但是需要负责接收物品以及负责仓库物品的管理、出纳等工作。汉高祖刘邦早年当过的泗水亭长，除了负责基层治安管理，还负责管理文书的往来，他的部分职责是邮递员。明代的“心学”大师王阳明，因为触怒了太监刘瑾，被谪贬到了贵州龙场驿当驿丞，也算是入行了。清朝康熙年间，小说家蒲松龄曾应同乡好友孙蕙之邀，到高邮管理大运河上最繁华的驿站——孟城驿。他发现表面繁荣的孟城驿已经入不敷出，需要“资金”和“政策”支持，还代写了一篇名为《高邮驿站》的呈文报给了上级。

不过，有些大佬可是真的亲自“送快递”的。《北齐书·神武帝纪》里有过一段记载，说的是东魏权臣、北齐王朝奠基人高欢曾经“为函使六年”。有一回，高欢到洛阳给令史麻祥送函件。麻祥看高欢很辛苦，便送了一碗肉给他。高欢接过肉之后便坐下吃了起来，结果麻祥认为高欢在自己面前坐下吃肉是大不敬，用鞭子狠狠地将他抽打了四十多下。

要说到用双腿“送快递”的牛人，历史上也有。南朝的陈朝天建年间，有个叫麦铁杖的人聚众为盗，被广州刺史俘获，没为官奴，送到陈朝的首都建康（今南京）为陈后主撑伞。有一回退了朝，他跑了一百多里，到南徐州（镇江），翻越城墙入城，打劫偷盗了一晚上。第二天早上，他照旧在朝堂上为陈后主撑伞。折腾了十几次，终于有人认出了他。只是从京城到南徐州这么长的距离，一晚上来回，还得打劫，怎么可能跑那么快呢？当时的尚书蔡徵就在卫兵都退下的时候，悬赏百两黄金，招募送诏书去南徐州的人。麦铁杖出来应招，第二天一大早就回来了！满朝文武和陈后主见了，惊掉了下巴。就这样，麦铁杖被轰出了陈朝的皇宫。



节气里的文化与「中国式浪漫」

□任春华

吹面不寒的春风，绚丽多姿的夏花，树下铺陈的秋叶，不期而遇的冬雪……我国先民根据对大自然“细微时刻”的朴素观察，形成了中华民族所特有的二十四节气，成为流淌在我们基因里的文化自信和“中国式浪漫”。知名作家三耳秀才是“中国节气+”概念倡导者，其科普著作《跟着节气小步走》站在少年儿童的视角，以讲故事的形式，生动阐述了二十四节气的变迁和多重意象，呈现出自然节律的奥妙，传统习俗的魅力，文化传承的可贵。

“小燕子”赵小燕、“小胖墩儿”钱壮壮、“小吃货”孙浩浩、“熊孩子”李大是书中设置的四个虚拟人物，分别代表春、夏、秋、冬。他们抬起小脚板儿，循着“时光微步”，每个节气走6小步，每个季节走36小步，接续迈出144小步，共同走过了24个节气。在作者看来，跟着节气“小步”走，认真体会大自然的时序变化，感受中国节气的独特魅力，那么孩子们的步伐，在潜移默化里，也就越来越“大”了。

春雨惊春清谷天。春天里的“小燕子”赵小燕朝气蓬勃，似乎对什么都好奇：立春，是人立起来了，还是万物立起来了？惊蛰吃梨，跟谁闹“分离”？三春是什么意思？同时，她也是感性的，比如会把“雨水”看作是春姑娘喜极而泣的泪水，把春风吹落的香樟树叶芽比喻为“香樟雨”。风和日暖，万物生长，春天的气息清新而湿润，徐徐展开一幅生机盎然的美好画卷。

夏满芒夏暑相连。“小胖墩儿”钱壮壮头顶荷叶帽，手持小网兜，在夏天的“池塘”里打捞着一样样东西：立夏的拉蛋游戏，小满的青麦，芒种的杏子，夏至的太阳影子，小暑的自制水枪，大暑的荷花……绿肥红瘦的夏天，迸发出大地的力量。在爸爸的引导下，钱壮壮还从“小满”节气中明白了做人的道理，要向大自然学习，凡事不能太满，内敛低调些为妙。

秋处露秋寒霜降。硕果飘香的秋天自然是属于“小吃货”孙浩浩的，板栗笑裂了嘴，柿子盈满了枝头，这都是她的最爱。不过，她

在秋天收获的可不只是食物，还有各种文化味儿特浓的知识。秋分分什么？中秋在秋中？霜降杀百草，是老天爷拿了把刀，到处砍杀吗？秋天是属于诗人的，王维的“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”，元稹的“不是花中偏爱菊，此花开尽更无花”，都让孙浩浩颇有感触。

冬雪雪冬小大寒。“熊孩子”李大特别好动，哪怕衣服再多再厚，也阻挡不了他的蹦蹦跳跳。寒冷，给人们带来麻烦，也带来快乐。“妈妈，你不想吃‘大棒冰’？”不等妈妈反应过来，他就把冰凉的小手伸进了妈妈的脖子里，然后抽出来，笑着转身跑了。其实，除了调皮，李大在冬天还懂得了感恩，学会了享受生活中的“小确幸”，跟着大人祭灶王、贴春联。

了解节气，读懂节气，可以让孩子们领略到时光里的古老智慧。《跟着节气小步走》通过亲子交流和知识解读、金句提炼、游戏互动等方式，融入自然、文化、科学、民俗、历史等多种元素，全新解构了人与自然“双向奔赴”的节气内涵。跟着节气小步走，感受“中国式浪漫”，诗情画意之美、江河山川之美、历史人文之美，呼之欲出。

饮食对世界影响的宣言

□彭忠富

“好吃不如饺子”，饺子深受北方人的钟爱，他们甚至可以一天三顿吃饺子。而在巴蜀地区，一个月吃一顿饺子也算爱饺子了。原因无他，包饺子程序繁杂，费时费力。和面、擀饺子皮、拌肉馅、煮饺子，一顿饺子吃到肚里，起码耽搁个把小时。如今生活节奏快，要想天天吃，只有选择超市里的速冻饺子。早上赶时间，可以煮一些聊以果腹，但口味总觉得哪里不对，毕竟是工业化生产的。速冻饺子，其实就是快餐文化的产物。

快餐文化已经成为美国的主导文化，也正在成为世界的主导文化。关于快餐文化，我们绝对不能等闲视之。美国畅销书作家、慢食文化倡导者爱丽丝·沃特斯认为，快餐是美国大多数人的饮食方式，快餐不仅仅关乎食物，快餐也关乎文化。不过在沃

特斯看来，快餐是使用除草剂和杀虫剂种植的食物，大规模工业化生产出来的食物，使用添加剂和防腐剂加工或深加工出来的食物。按照这样的标准，快餐可以是杂货店货架上的食物，也可以是从便利店购买的食物，还可以是通过快递App下单直接送货上门的食物。

食物可以改变人们的生活方式。资本家借助于广告，使得快餐文化在我们的生活中无孔不入。譬如在世界各地，人们一看到麦当劳叔叔，就想吃麦当劳的汉堡。美国如此，中国何尝不是如此。沃特斯认为，不良的饮食习惯和生产方式不仅扭曲了社会结构，还引发全球变暖、过度捕捞、生物多样性减少等一系列生态问题。面对快餐文化的侵袭，我们必须回归慢食文化，倡导有机健康饮食，重新构建人

与食物的亲密关系。

沃特斯最新出版的《我吃故我在》（广西师范大学出版社2023年2月）包括“快餐文化”“慢食文化”两部分，以作者餐厅工作、社会活动等经历为线，展示了一种新的饮食理念和生活方式。书中上半部分揭露了快餐文化带来的消费错觉和生活焦虑，并深挖食物背后更深层次的社会问题，如：广告盲目渗透、反季食品泛滥成灾等。下半部分以食物为探讨核心，生动展示了生物多样性、时令、食物美学等慢食价值观；探讨慢食文化如何改变“过快”的饮食生活，如何用饮食去关爱、照料自己的身体和感官。

多年来，沃特斯一直坚持推广慢食文化。沃特斯所创办的潘尼斯之家餐厅，以提供味道可口、未经精加工、品质新鲜和种植方式不破坏环境的食

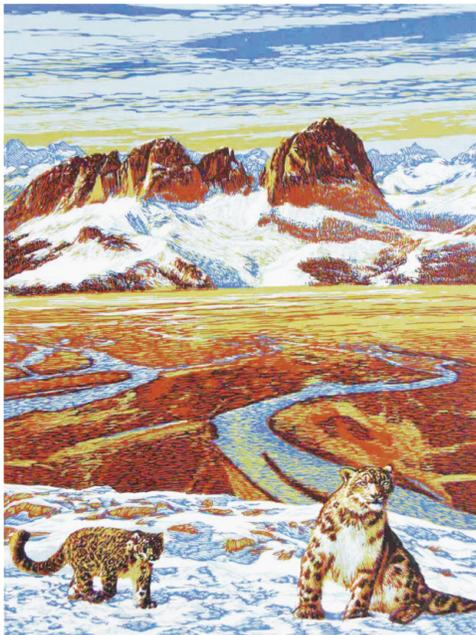
品而著称。在现代社会，加速是主旋律，沃特斯所倡导的这种慢食文化并不主流，但她慢中求快，知行合一。最后，她成为饮食行业的代表人物，成为一种文化现象。在这个意义上，沃特斯的思考与行动告诉我们，即使道路终将通往城市，但乡村依旧不朽。对一个生活在现代城市的人来说，慢食价值的意义在于提醒我们，要学会采取行动维护身心健康——比如自己做饭，拒绝预制菜，用新鲜食材做饭，吃时令果蔬，有机低碳等。

这是一本倡导慢慢吃饭的书，探讨慢食文化如何改变“过快”的饮食生活。本书更是一份宣言，是关于人类如何走到今天这一步的宣言，是关于饮食对个人生活和世界影响的宣言，是关于人类如何通过行动来改变历史进程的宣言。

阿太版画作品欣赏



玉树暖阳卓木齐



三江源