



值班主任:欧承鑫 编辑:叶梦莹 美编:罗雅馨

来宾日报社出版

用新闻的力量建设新来宾

爆料电话:0772-6655000 投稿邮箱:lbrwb@163.com

5

吃在来宾 以优秀民族文化的华丽呈现 迎接来宾建市二十周年



金秀瑶族腊肉腌制技艺

级别:自治区级非遗名录  
批次:第八批

经过漫长的生产实践,瑶族人民在创造璀璨的民族文化的同时,也形成了独特的精神气质。瑶族腊肉,不是张扬的美味,而是历经时光沉淀的朴实“瑶味”。因其独特的制作技艺和文化意蕴,2020年,金秀瑶族腊肉腌制技艺入选第八批自治区级非物质文化遗产代表性项目名录。



▲将炒好的大米研磨成粉。



▲五花肉和鲜粉拌匀。

立秋将至,位于大瑶山腹地的金秀瑶族自治县天气渐凉,一道瓦罐里的神秘美食即将登上瑶家人的餐桌。

俗话说:“苗不离酸,瑶不离鲜。”鲜肉,是瑶族待客的第一美味,也是下饭送酒的好菜。

以鱼加盐等调料腌渍之,使其久藏不坏,古代称为“鲜”。东汉刘熙《释名》:“鲜,道也,盐、米酿酒以为道,熟而食之也。”从字形可见,鲜最初是指鱼类腌制,但从三国起,鲜不再局限于鱼,凡腌制食品都可以称为“鲜”。从周代宫廷宴席上初露芳容,到秦汉时期工艺日趋成熟,一直流传到现在老百姓的餐桌,这一美食技艺已有3000年历史。

瑶族腊肉的起源,最早可追溯到东汉时期。位于广西中东部的金秀瑶族自治县,大瑶山主体山脉贯穿全境,常年气候凉爽,独特的地理位置和气候条件为鲜肉发酵提供了绝佳环境。过年家家户户杀猪腌鲜,是属于瑶人的仪式感。

“旧社会生活贫苦,瑶家人每到过年才能杀一只猪。猪肉的边角料舍不得扔,炒一些糙米磨成鲜粉,与猪肉一同腌制入坛,可以保存好几年。”谭芝祯是土生土长的瑶家人,也是金秀瑶族腊肉腌制技艺代表性传承人。走进她的工作坊,只见屋内干净敞亮,地上倒置着大大小小十几个瓦罐,底部一一贴着标签,标注着封坛的日期。腌制一坛鲜肉,短则数月,长则数年。

选料、炒米、腌制、装坛……鲜肉的制作过程耗时耗力,大体可分为腌肉和做鲜两个部分。要想获得

地道“瑶味”,食材是关键。猪肉精选当地土猪,以前腿肉为佳,肥瘦相间,口感更劲道;大米当选油粘米,晶莹剔透,香气馥郁。为确保食材新鲜,谭芝祯一大早就挎上竹篮,与女儿一同前往市场采购。

备齐材料后即可开工。先将猪肉洗净,切成约1厘米厚的均匀方块,加入大量食盐搅拌。肥的五花肉,500克配40克食盐,瘦的放40克,这是瑶族人口耳相传的诀窍。拌好的猪肉需静置一晚,让其更好地入味。

与此同时,开始炒制鲜肉的灵魂——鲜粉。架上铁锅,木柴生火,倒入干净的大米翻炒。炒米很有讲究,遵循“先急后慢”原则,先用大火爆炒约1个小时,待米色变黄后转为小火慢炒,直至米色焦黑。

这是一场体力与耐力的持久战。火候控制全凭经验,期间必须不间断翻炒,确保每粒大米受热均匀,整个过程约持续5个小时。炒好的大米黝黑光亮,米香四溢。抓一把倒入石磨碾转,一圈又一圈,研磨成细腻的鲜粉。接着在腌制好的五花肉中加入鲜粉,用手抓匀,确保每块肉都被鲜粉包裹,这便是鲜肉的初始状态。

一切准备就绪,便可入罐密封。装坛的过程急不得,需要一层层铺垫。取适量鲜肉平铺于罐内,用手压紧,洒上一层鲜粉。反复几次,将鲜肉层层压实,尽可能排除罐中的空气。最后用粽叶封口,套上薄膜袋并扎紧,瓦罐倒置保存。

接下来,是长达半年的等待。小小的瓦罐内,鲜粉中的淀粉在肉中酶的作用下水解成糖,糖又转化

为乳酸,使鲜肉获得酸爽的口感。以这样的腌制方式,一坛鲜肉可以保存十年不变质。这是时间的代价,也是大自然的馈赠。

用土猪肉腌制的鲜肉,6个月后即可出坛,简单烹饪后,就着热乎的米饭入口,鲜香软糯,最是人间美味。腌制2年后的鲜肉可以生吃,其味香甜可口。

腌制瑶族腊肉,不仅是对美食的追求,更寄托着瑶乡人浓浓的乡愁。

近年来,金秀紧紧围绕“绿水青山就是金山银山”理念,把“生态立县,旅游强县”作为发展战略,通过政府引导、企业+农户模式,发展旅游特色餐饮业。瑶族腊肉从逢年过节的自给自足,变为旅游餐桌上必点的特色菜肴,登上金秀盘王节、杜鹃花文化旅游节等重大节庆活动的餐桌。

“对瑶家人来说,鲜肉是年味的象征,以前只有贵客来访,家里才会拿出鲜肉招待。”吃着鲜肉长大的谭芝祯,15岁便在奶奶的言传身教下学习鲜肉腌制技艺。从事旅游业的10多年间,她访遍金秀各个瑶族支系的民间腌制鲜肉手艺人,并结合游客的意见改良,最终研制出一套既能保留传统鲜肉口感,又更具市场推广性的鲜肉腌制方法。2020年,她大胆创办瑶族腊肉工作坊,着力培养传承人,促使瑶族腊肉的生产与销售走向规范化、常态化、商业化。

对时间和手作的敬畏,赋予了美食长盛不衰的生命力。千百年来,鲜肉技艺经一代又一代人传承下来,让金秀“瑶味”愈久弥新。

## 瑶族鲜肉:藏在瓦罐里的瑶乡风味

晚刊记者 樊荣华 韦祯祯 刘维 文图



▲炒米。



▲炒好的大米黝黑光亮。



▲鲜肉入坛后密封。

## 来宾现有自然保护地12处

保护地面积达13.82万公顷

晚刊讯(记者 杨晓华 通讯员 韦秋利)“暑假以来,很多家长带孩子到大瑶山自然生态科普基地学习,观赏动植物标本,了解生物多样性。”昨日,广西大瑶山国家级自然保护区管理中心银杉保护站站站长覃琨告诉记者,广西大瑶山国家级自然保护区生物多样性突出,是名副其实的物种基因库。截至目前,全市共有自然保护地12处,保护地面积达13.82万公顷,占来宾国土面积的10.31%。

近年来,我市牢固树立生态优先、保护优先理念,持续加强自然保护地体系建设,积极发挥自然保护地在保护生物多样性、保存自然遗产、改善生态环境质量、供给优良生态产品和维护生态安全等方面的重要作用。在全市12处自然保护地中,包括自然保护区4处(含国家级1处、自治区级3处)、国家森林公园1处、国家湿地公园3处、风景名胜区及地质公园4处。

记者了解到,我市科学编制

总体规划,组织编制全市7处保护地总体规划。同时,摸底调查全市12处自然保护地现状,研究分析保护空缺,形成自然保护地一张图,为自然保护地建设和管理提供基础数据支撑,加快建立以大瑶山国家公园为主体的新型自然保护地体系。为强化监督执法,落实林长工作责任,市林业局牵头联合8部门印发《来宾市进一步加强全市自然保护地监督管理工作的方案》,联合12部门建立大瑶山生态环境保护司法行政执法跨部门协作机制。此外,持续开展“绿网·飓风2022”自然保护地专项整治行动,年度自然保护地变化图斑核查率达100%。

“今年我们将继续深入抓好自然保护地整合优化、自然资源监测管护、自然生态教育、国家公园创建前期工作等重点任务,科学推进自然保护地体系建设,为保护广西山水、筑牢南方重要生态安全屏障贡献力量。”市林业局局长覃燕说。

## 搭“鹊桥”迎“七夕”



▲昨日,市文明办、团市委、市妇联在三江口新区(象州片区)职工之家联合举办“我们的节日·七夕”暨2022年“青春携手·共创未来”青年职工联谊活动,来自全市各领域优秀青年男女50余人齐聚一堂,通过“穿针引线”“爱情接力”“步步惊心”等趣味性十足的互动游戏,在轻松愉快的互动中渐渐打开心扉,拉近彼此的距离。当天还开展爱情和婚姻讲座、插花活动,增进青年人才之间的情感互通。图为青年职工合作插花。(廖凤梅 麦凯 摄)

▼转红伞、抛绣球、砸鸡蛋、穿针引线、制作壮族绣球……昨日,忻城县多部门联合在土司老街代理土司官邸举办“我们的节日·七夕”示范活动暨“喜迎二十大 青春共相约”青年交友活动,为青年人搭建交流平台,倡导树立文明、健康、理性的新时代婚恋观。32名单身青年男女在游戏环节中互动沟通,增进了解,现场气氛热烈,欢笑不断。(蒙权辉 摄)

