

# 一碗米粉，一份乡愁

严格算起来，2020年应该算是“嗦粉元年”，因为特殊时期多宅家，随着保险和冻干技术的“开挂”，各省的米粉也纷纷开始抢占美食中国的高地。这其中，唯独江西米粉低调得不行，明明口感极佳、品类丰盛、一县一味的高度个性化，却如养在深闺般只有本省人抱在怀里不轻易示人。若尝过江西米粉，或至少尝过南昌米粉的外省人，多半会感叹一句，啊呀，原来江西的粉这么好味！



2021年6月，第一届中国米粉节落展南昌，喊出了“天下米粉出江西”的口号。要着手证明这句话，一要确认米粉的源头在江西，二要证实米粉由江西向各区域的传播途径。

我国典籍中关于米粉最早的记载确实在江西。东汉后期一位九江（今江西九江）太守名叫服虔，著有一本解释俗语的辞书叫《通俗文》，记录了一种将大米浸泡后磨浆，再蒸压成条索形的米粉。钱钟书先生在《管锥编》中考证米粉的起源和发展，也认定米粉源头在江西。

要说南部诸省的米粉米线都由江西而来，确实有些夸张，但从移民源流上去想，却也不无道理。从永嘉之乱到五胡乱华，再到安史之乱，每一次中原动荡都有大批家族南下江西，进入“既完且富，行者如归”的赣鄱平原。战乱止歇后，靠着山水宜耕，江西又养活了大量人口。由宋至清，产生了“江西填湖广，湖广填四川”这种大规模的人口流动，约有2000万江西人口向西向南流动，在广大西南地区留下上亿后裔。湖广、云贵、川渝等地的饮食习惯，许多根源都可以追溯到江西。如今湖南人口上溯3代，至少有7成是江西人……说江西米粉随移民流布衍生遍天下，倒也不失为一种趣谈。

近来又听说要开展《传统小吃南昌米粉烹饪技艺规范》建设，对南昌拌粉、炒粉、汤粉3种技法、8款味型等做精准定义，要做出行业标准来以便走向全国……如此这般，或能让外乡人也“看懂”江西米粉的好？或让江西米粉从此泯然众粉？时间会带来答案。

老吃客都懂，西南产的大米多口味平庸，做成米粉才耐得吃，煮米饭的香气口感都远不及东北米；而关中、汉中的米制品，如米皮之类，非得用隔年或陈年粳米做才有口感。江西米粉却恰恰相反，不但用籼米，还特意选上等籼米中油性最大、质量最好的品种——晚籼米，经浸、磨、滤、采等十来道工序做成。如此做成的江西米粉，不论是讲究新鲜下锅的湿粉，还是易于久存的干粉，都有十足嚼劲，韧性极好，耐得久烹，品质口感几乎要赶上山西面条的韧

◎ 潘兴

劲，绝不是筷子一夹就断的软粉。上好晚籼米做出的米粉格外有根骨，宜煮宜炒宜拌，禁得住折腾，口感不垮，再怎么料理都挂得上滋味，这个硬性条件造就了江西一省十几县，各县出各味的米粉大观。

“良起起”的江西米粉，进嘴了还要与牙齿较个嚼劲，跟江西老表的性格实在如出一辙。其实，自古江西一路都是养活半壁江山的鱼米乡，却不如湖广苏浙得享声名。在鄱阳湖东岸的上饶市万年县，有一处石器时代遗址叫仙人洞，洞内发现距今一万多年的栽培稻植硅石标本，是世界上最早的人工稻作起源之一。

江西省水热条件极好，冲出江汉平原的长江在鄱阳湖宛转逗留，向南延伸出赣、抚、信、饶、修5条支流，人工驯化的水稻不但在这里发源，还迭代繁育出极品良种。万年县坞源早稻米早在南北朝时期已是江西名产，到明朝更被朱元璋提升为贡米。北宋末期，江西泰和人曾安止又一次彰显了江西老表的务实，感于时人逐花木而轻农桑，退仕后自发调研，著成中国第一部水稻专著《禾谱》，记录了50多个水稻品种。

江西稻米不但质优，体量也惊人。早在战国时期，楚、吴、越就争相抢占江西作为囤粮大后方，省内至今留存了多处战国粮仓遗址。秦始皇发兵伐岭南时，依然背靠赣南粮仓作补给。宋明以降，扼赣北门户的九江位居全国四大米市之一。一株一万年的稻穗，



味，佐料里有牛肉、韭菜、黄豆，要先在锅中炒香，再调卤汁浇到米粉上拌合。吃之前特别要加上韭菜花和腌橘子皮的细末，酱香里混着一丝不宜察觉的果木香。景德镇冷粉比其他地方的粉还要粗一些，米浆的发酵度也稍重一些，口感里带一点儿发酵后的细微鲜酸，和调配的腌橘皮更相得益彰。名字叫冷粉，其实也是烫熟温热的。

汤粉比拌粉更适合正餐，鹰潭牛肉粉、抚州泡粉、铅山烫粉各具特色。

鹰潭以铁路枢纽成市，东来西去的人都凑到火车站吃一碗牛肉粉。鹰潭牛肉粉的口味很像湖南常德的牛肉粉，这确实也跟交通有关系。汤头厚，牛肉鲜，米粉裹上牛肉汤更是快美难言，只是比湖南的更辣更刺激。



抚州泡粉是江西米粉中的小清新白月光，清淡得仿佛走错过江浙菜馆了。汤底一般用老鸭汤，也有用牛骨汤的，望去澄澈见底，清鲜出众。这样的汤里就不好放许多辣椒来搅和了，但不妨碍配菜里做出香辣滋味来。抚州泡粉摊一般都做牛杂、猪肺、卤肠、卤鸡蛋、卤豆腐，一顿吃下来还是红油满嘴。

铅山烫粉用猪筒骨吊出雪白的汤采，烫粉的浇头花样百出，羊肉、牛肉、肥肠、卤小肠，和鲜嫩米粉一起烫熟来吃。

炒粉最有镬气，很适合红红火火的夜宵时间。南昌炒粉的传统必须要加牛肉和豆芽，炒得牛肉香气沁入米粉才算正宗；萍乡是全省最嗜辣的地方，萍乡炒粉除了米粉柔滑、猪油香润、雪里蕻鲜脆之外，就是大把大把的辣椒，适合有能力的自信者来挑战。吉安峡江米粉在明朝是贡品，炒粉的滋味也丰富得多，豆芽的脆，牛肉的嫩，香菇的韧，紧邻着江水还要加一把虾米的鲜，吉安是辣椒产区，吃辣不弱于萍乡，热辣鲜香的吉安炒粉最适合山区冬夜。

江西人不圆融，肯固守，重乡土，在一碗米粉上也体现得淋漓尽致。一乡有一乡的滋味，留住那一点味蕾上微妙的辨识度，才好标识每个人的来处，在大交汇大融合的时代里是相当珍贵的寻常。家乡味若能轻易复制量产，乡愁又怎会隔着重山叫人泪流？

一碗上千年的热米饭，一位江西老爷爷接手一调理，又养活了大半个新中国——他就是袁隆平。

江西全省的米粉消耗量平均为每天1~1.2吨，居全国各省前列，但拆分到各县市的小品种上，数字就小得不足以对抗广西米粉的三驾马车了。江西各个县市米粉不但调味大异，配菜各逞擅长，煎炒冷热各不同。外省人看来，如同几十个小山头各自为战，单靠省会南昌拌粉这个小品种，根本没法一统江湖，代表不了整个江西米粉的形象。这也是江西米粉足不出省的原因之一。

南昌拌粉、九江炒粉、都昌手工排粉、景德镇冷粉、新余水北腌粉、抚州泡粉、上饶铅山烫粉、萍乡搓菜粉、鹰潭牛肉粉、安远三鲜粉、宜春扎粉、吉安贡粉……没有哪个省份的小吃能分裂出这么精彩的篇章，这都还没写全。外地人要江西吃米粉，不可能做足十几个县市的功课，要做个点菜预期，就大致按炒、汤、拌来区分吧。

拌粉的代表作有南昌拌粉、新余腌粉、景德镇冷粉。曾听旅居的南昌人讲拌粉配汤，说者流泪，听者垂涎，逛大街的江西瓦罐汤在他们眼中根本就不够看，何况外乡也做不出新鲜的拌粉。米粉要湿润得刚刚好，不软不硬，盛在青花瓷碗底水灵灵的颜色。花生米和萝卜丁是必备，一脆一韧，嚼起来和米粉的Q弹是绝佳搭配，加上葱蒜油酱酸豆角等一众调味，再盖上一勺新鲜辣椒——有的老店能靠自家秘制辣椒酱独领风骚几十年。料加足了，功夫就在拌，各色调料配料充分裹上米粉，均匀的鲜、爽、辣、滑，米粉的稻香越嚼越显，配一盅瓦罐老汤，冬天喝猪骨，夏天饮雪梨，彻底唤醒一个早晨。

新余腌粉则更强调鲜咸口