

# 在大理 逛集市 随时 坐在餐桌前



◎ 刘青

## 喜洲集市×深入白族饮食

大理喜洲是有着1000多年历史的白族名镇,积淀了深厚的民族文化和浓郁的民族风情,喜洲也有着云南乃至西南地区最著名的乡村集市之一。喜洲的集市主要集中在四方街上,这里汇集了最地道的美食。喜洲最具盛名的美食就是喜洲粑粑。粑粑是云南人的土话,《昆明方言词典》解释说是煎烤而成的饼子。喜洲最出名最地道的是复兴破酥粑粑,他家粑粑的历史悠久,从曾祖母那里传承而来,祖父杨复兴创新地使用炉底炉盖来烤制粑粑。炉子很特别,最底一层装满了炭火,中间一层装粑粑,最上一层是装满炭火可以揭开的盖子,两层高温夹着粑粑烤。粑粑经过大火、中火,温度不停地变换,烤出来的味道喷香诱人。

喜洲粑粑最初是没有肉的,只有葱花和椒盐,类似于葱油饼。而随着生活条件的改善,喜洲人把当地产的肉和玫瑰酱



加进去慢慢形成了现在的多种口味。目前喜洲粑粑口味有甜的和咸的,甜的夹玫瑰糖、豆沙、红糖、白糖,咸的夹鲜肉、食盐和葱花。甜口味虽然加了4种糖,吃起来最让嘴巴敏感的味道却是香,等香味溢满了口腔,咽下肚了唇齿间才感觉到甜味,无甜食的腻口。从喜洲粑粑口味的变化我们也看到大理饮食文化的传承与变化,具有白族文化里很强的包容性。

如果想更加深入喜洲本地,那么喜洲早市不可错过。喜洲早市是当地白族生活最好的写照。远远就能听见人声鼎沸,

好不热闹,随处可见热气腾腾又让人眼花缭乱的早餐,新鲜的蔬菜被随意摆放在地上,还有一盆盆各式各样的洱海鱼。在这里,你会看到大名鼎鼎的洱海“水性杨花”,如此朴素又与众不同。白族人钟爱的毛豆腐也真如传言,白毛长了长长厚厚的一层。喜洲早市入口还有各种腌制蔬菜和水果,有酸木瓜、梨、梅子、各种李子,还有各种酸辣椒、泡椒、泡姜,另外一边有好几档是各种辣椒粉,红彤彤的一片,不同颜色代表着各种程度的辣。从这也可以看到白族人饮食的最大特点——嗜酸辣。



## 三月街集市×一街赶千年

大理是茶马古道滇藏线上最重要的交易集散地之一,每年农历三月春茶上市的时节,南路茶区的马班和北路的藏商马班于大理汇集,在茶马古道沿途形成了固定的骡马交易市场,后随着交易内容和范围的扩大,三月街成为茶马古道上规模最大的物资交流盛会,每到赶集日大理各地县的村民都会前往此处。徐霞客的《滇日游记》中也生动地描绘过三月街的赶集场面:“俱结棚为市,环错纷纷,千骑交集,男女杂沓,交臂不辨,十三省物无不至,滇中诸蛮物亦无不至。”

可见当时三月街节日的热闹,现在的三月街不仅仅是大理人本地集市,这里还有大理最盛大的民族节,每年农历三月十五至二十日会在此举行。

说起三月街中的第一佳肴,不得不提的便是永平黄焖鸡。三月街马帮的聚集也带来了他们最喜欢的食物永平黄焖鸡,每年三月街永平县都要组织大批的烹饪名师赴会,专门为游客烹饪永平黄焖鸡,在“千年赶一街,一街赶千年”的三月街上,永平黄焖鸡缔造了一个



热闹繁华的美食神话。到三月街吃永平黄焖鸡,成了许多人参加民族节一个不可或缺的部分。对大理人而言这不仅是一道美食,更是一种情怀。

一盘永平黄焖鸡再配上泡辣子泡大蒜,鸡肉的鲜香加上泡菜的酸爽让人食而不腻、流连忘返。

三月街除了举办一年一度的节日,每月还会有四次赶集。白族赶集时间遵循了农耕时代的传统,每逢农历初二、初九、十六、二十三是三月街集市开市的时间。集市早上7到10点之间开启,会随机出现一些流动摊贩,他们往往是附近的乡镇村民,随着时令不同,带着各色产品进城售卖。有新采的野生菌、本地梨、酸木瓜、各种时蔬、自己做的腐乳等,而买菜的大理人都会背着一个竹篓,游走于各个摊贩之间寻找自己想要的食材。

## 北门集市×新大理人的菜篮子

大理古城作为新大理人的聚集地,最近20年汇集了世界各地有趣的人驻留于此,也带来了世界各地的美食。美食家们最不愿意错过的就是大理古城的北门集市。古城北门集市清晨五六点就开始热闹起来,街道两边都摆满了各式各样的青菜、水果,在温暖的晨光照耀下,它们也显得分外喜人。小贩的吆喝声和顾客的讨价还价声此起彼伏,随着太阳升起,8点多是城管上班时间,小贩们也在这个时候散去或回到菜市场内。

大理古城北门集市是很多新大理人的日常菜篮子,也是大理古城新式餐厅主厨最爱的市场之一。如果你清晨去大理古城菜市场,很有可能偶遇晓楼餐厅主理人也是主厨Lee。晓楼餐厅是国内第一家实践良食倡议的餐厅,践行以植物性菜品为主的原则。食材采购方面,肉品来源于非工业化养殖的本地农产,植物原料大半购自当地小农,其中有长期合作的自然农法种植者,并根据当地季节性的特色食材灵活调整菜单。废弃物处理方面,餐厅内有自制的厨余堆肥桶及酵素桶,产出的液肥用于浇灌餐厅内的绿植,固态肥则定期还田,在厨余方面实现了零废弃。

主厨Lee每天都会出现在古城北门菜市场,在鲜活灵动的菜市场里与当地小农产交流找寻最好的食材。晓楼的蔬菜是当地小农户新鲜采摘的,豆花、豆腐是当地白族大姐做的,豆干、豆奶、豆渣是功夫豆腐坊的。逛古城集市,再去晓楼餐厅品味这位中西结合主厨创造的蔬食料理,品尝当地食材造就的美味。

