

满足人民日益增长的物质需求,必须抓好经济社会建设,增加社会的物质财富。满足人民日益增长的精神文化需求,必须抓好文化建设,增加社会的精神文化财富。物质需求是第一位的,吃上饭是最主要的,所以说“民以食为天”。

——摘自习近平总书记在文艺工作座谈会上的讲话(2014年10月15日)

## 粘豆包制作技艺

## 看传统技艺·听融合故事 128



摆放整齐的粘豆包。

10月的科尔沁大地,秋色染黄沃野,成熟的糜子与豆类在田间铺展,西辽河沿岸的开鲁县麦新镇,一缕甜糯香气,正伴着丰收的气息悄然酝酿——这便是传承三百余年的粘豆包。作为北方农耕文化与多民族饮食交融孕育的民间技艺,粘豆包制作技艺地域特色鲜明、民俗底蕴厚重,2025年入选第八批自治区级非物质文化遗产代表性项目名录。



### 一笼烧麦见交融

□高晓梅 王东麟

清晨的呼和浩特,大街小巷的烧麦馆升腾起袅袅热气。薄薄的面皮,包裹鲜嫩的羊肉馅料,笼屉掀开,鲜香漫溢。作为呼和浩特标志性美食,烧麦早已不只是一道舌尖美味,更是各民族交往交流交融的鲜活例证。

回溯历史,地处长城脚下的呼和浩特,是万里茶道与走西口通道上的重要枢纽。数百年间,游牧文化与农耕文化在此相遇,汉、蒙古、回、满等各族群众在此聚居生活、互通有无,商贸往来络绎不绝,多元文化彼此浸润滋养,烧麦便诞生于这样的交融沃土之上。

烧麦的成型,凝聚着多个民族的生活智慧。蒙古族世代传承食羊肉的饮食传统,为这道美食提供鲜香的肉食内核;回族匠人甄选优质羊肉、胡麻油,赋予馅料醇厚的风味;走西口而来的山西移民,带来精湛面食擀制、蒸制技艺,连同陈醋佐食的饮食习惯一并传入。

各族群众把各自的生活经验融汇在一起,昔日茶馆里“捎带着售卖”的糕点“捎卖”,逐步演变为今天的烧麦。河套平原的面粉、锡林郭勒草原的羊肉、大青山脚下的大葱,不同地域物产汇聚一笼,恰如各民族你来我往,彼此借鉴、互相成就,生动体现中华文化多元一体的特质。

一笼烧麦、一壶砖茶,是各族商人会客洽谈、市井百姓闲谈相聚的日常。不分民族身份,大家围坐一桌,共品一份烟火滋味。食物打破文化的隔阂,餐桌成为交流的纽带。小小烧麦,见证各民族共居共学、共建共享、共事共乐的历史图景,也沉淀下中华民族共同体的文化基因。

时光流转,烧麦制作技艺列入非物质文化遗产,从老城茶馆走向更广阔的舞台。如今,烧麦早已是呼和浩特的城市文化名片。街头的烧麦馆里,各族食客围坐一桌;各类美食文化节上,烧麦技艺展演吸引八方游客。在传承创新之中,烧麦既保留传统风味,也顺应时代不断改良,让这份交融的味道被更多人知晓。

美食是文化最朴素的载体。烧麦没有宏大的叙事,却把各民族交往交流交融写进烟火日常。一张面皮,包裹的不只是羊肉葱馅,更是草原与中原的对话;一笼热气,升腾的是各民族守望相助、美美与共的生活图景。

品尝一笼呼和浩特烧麦,读懂食物背后各民族相互依存、融合发展的过往,更能够感悟:各民族文化交流辉映,才共同铸就博大精深的中华文化。这笼来自青城的烟火,启示我们尊重差异、包容多样,在交往交流交融中凝心聚力,守望共同的精神家园。

(作者为内蒙古自治区长城保护研究会会员)

# 一屉粘豆包 糯香存久远

□本报记者 及庆玲

## 多民族交融沉淀的饮食记忆

通辽市开鲁县地处科尔沁草原腹地,自古便是鲜卑、契丹、女真、蒙古等部族繁衍生息、游牧狩猎之地,也曾是古战场。古时征战游猎,食物需要耐储存、便携带,软糯耐储的粘豆包应运而生,成为行军与狩猎的便捷口粮。

《内蒙古大事记》中记载,清光绪三十

三年在三旗垦务局的基础上设县后,开鲁迅速成为内蒙古东部地区商业集镇。多民族在这片土地上往来、交融,也把各自的饮食智慧揉进了同一屉豆包里。

民间还流传着康熙巡猎与粘豆包的故事:当年康熙赴坝上木兰围场狩猎,途经西龙头,听闻山名心生顾忌,下令开山改地,将

此地更名为甘沟口,并就地设宴。宴席主食便是当地粘豆包,久尝宫廷御膳的康熙偏爱这山野风味。此后皇家围猎,粘豆包常设为随行主食,苏子叶粘豆包更是列入满汉全席配套面点。从草原行军干粮,到登上皇家宴席,粘豆包在岁月流转间,见证着科尔沁大地多民族交往交流交融的漫长历程。

## 千锤百炼的手工作序

粘豆包属于满洲饽饽,是传统满点代表品类,自古便有“满点汉菜”之说。地道的开鲁粘豆包,原料取自本土种植的大黄米,搭配糯米、玉米,馅料选用小花缸豆、红小豆,辅以绵白糖调味,每一样食材都讲究本味。

粘豆包制作工序繁复考究。制馅时,红小豆经人工挑拣,剔除瘪豆杂质,放入铁锅文火慢炒,待豆子软烂起沙,手工捣成细腻豆沙,拌入绵白糖反复揉搓,团成大小均匀的豆沙馅团。和面发酵是粘豆包风味的核心:黄米、糯米淘洗浸泡,研磨成面,依靠火炕恒温自然发酵。发酵程度全凭传承人经验把控,适度发酵带来淡淡的微酸,正是成品粘糯劲道、风味醇厚的关键,机器发酵难以复刻这份独特口感。

待到面团醒发到位便开始包制。取一块面团置于掌心,轻轻拍压成厚薄均匀的面皮,放入豆沙馅,指尖收拢收口,旋转搓

圆,一枚圆润饱满的豆包便成型。熟手包制的豆包大小匀称、皮薄馅足。上锅隔水蒸熟,屉盖掀开瞬间热气升腾,豆包变得晶黄透亮。

粘豆包制作的整套技艺全靠世代口传心授,分寸拿捏,尽在指尖。

李连平,非物质文化遗产粘豆包制作技艺市级代表性传承人,1968年出生在开鲁县一个普通人家,从小看着母亲蒸粘豆包长大的她,成家之后更是潜心学艺,自1993年从婆婆暴亚珍手中接过粘豆包制作技艺时起,她就着手整理整个制作技艺工序,经过几年的努力和筹备,终于在2018年正式成立了开鲁县麦新镇鑫圣月斋民族传统食品加工厂,工厂坚持所有工序全部纯手工完成,年生产能力达到12万斤。

走进鑫圣月斋民族传统手工食品加工厂,十余位工人身着工装、戴好口罩手套,正围着案板忙得热火朝天——舂红豆、捣

豆馅、包豆包,一层层笼屉高高码在开水咕嘟作响的大铁锅上,蒸锅“吐”着白气,把满屋子的空气都熏得甜丝丝的。

“我们做的粘豆包,都是选用上好的白米和黄米,豆馅用精挑细选的豆子纯手工制成,再加入绵白糖搅拌,这样做出来的豆包口感软糯,甜而不腻。”李连平说。

多年来,鑫圣月斋民族传统手工食品加工厂通过线上线下相结合的方式销售粘豆包,知名度越来越高,不仅供给本地商超、餐饮店,还通过电商平台远销全国各地。

## 非遗烟火托起乡土新希望

粘豆包承载着的不仅是滋味更是记忆。过去农村做粘豆包时,邻里乡亲总会互相帮忙,一边包一边聊。蒸豆包的过程,也加深了邻里之间的感情和友谊。如今,许多从农村走进城市的人,心里都存着对这一口传统味道的特殊怀念——忘不了的是这家乡的味道,丢不下的是那团圆的寓意。

近年来,通过保护传承、展示传播与生产性保护相结合,粘豆包制作技艺得到了有效传承与发展。鑫圣月斋民族传统手工食品加工厂建起了粘制品非遗传承基地,扩大生产规模、壮大传承人队伍,让更多人在掌握技艺的同时实现致富。

麦新镇苏家堡村的马立新,是加工厂的

“元老”级职工。这份家门口的活计,让她觉得充实又幸福。“我在这里一年能工作6个多月,一天6个小时的活儿,不耽误农活,也不耽误照顾老人和孩子。”

2024年,麦新镇获评市级非遗特色小镇,鑫圣月斋民族传统手工食品加工厂被认定为通辽市级非遗就业工坊。在李连平看来,把粘豆包制作技艺传承下去,让更多人靠它致富,是她最坚定的信念。

热腾腾、粘糯糯、甜滋滋。粘豆包制作技艺既保留了传统粗粮细作的饮食智慧,也承载着团圆美满、生活富足的美好心愿,它在新时代的烟火里,正持续焕发出生机与活力。

(图片由开鲁县文化馆提供)



①手工包制粘豆包。

②舂制好的豆馅。

③用火炕发酵黏米面。

□苏永生

## 让传统美食叫好又叫座

开鲁县鲜香软糯的粘豆包,以其优质原产地食材和独特制作技艺,成为当地一道美食,不但丰富了人们的味蕾,而且唤起了各地游子的乡愁。

作为非物质文化遗产,粘豆包不仅仅是一种美食,其制作技艺更是一种历久弥新的文化。如何做到让人们在品尝这种传统美食的同时,从中体味长期以来各民族交往交流交融的文化内涵,让这种传统美食走出开鲁、走向全国乃至世界,让传统美食叫好又叫座,是非遗传承交给我们的使命。

内蒙古历史悠久、物产丰富,

科尔沁蒙古馅饼、赤峰对夹、库伦荞面、卓资山熏鸡、呼和浩特烧麦、武川莜面、包头老茶汤、阿拉善烤全羊等传统美食远近闻名。每一种美食,都承载着内蒙古的历史文化与烟火气息,是讲述内蒙古历史发展、展示其文化底蕴的鲜活载体。

传承好这些传统美食的制作技艺,宣介好这些传统美食中蕴含的历史文化,让传统美食叫好又叫座,需要两个方面发力。

一是要履行好非遗保护的责

任,不仅要从场地、经费、培训等方面对非遗代表性传承人进行支持,还要深挖传统美食的历史渊源,通过文字、影像资料等方式,对传统美食制作技艺进行抢救性保护。此外,还要支持非遗代表性传承人通过参加展览展示、建立非遗工坊、收徒授艺、开展非遗进校园等方式,让传承人与时俱进不断精研技艺,将非遗技艺发扬光大,让传统技艺代代相传。

二是要加大对传统美食及其制作技艺的宣传推介。好酒也怕巷子深。再好的东西,如果只囿于一个小地方,不被更多的人知道,其影响

力也仅限于当地。传统美食也是一样。光有好东西不行,还得吆喝出去,让更多的人知道。网络技术的不断进步和普及,为非遗美食及其制作技艺宣介提供了极大的便利。特别是农商文旅体融合发展,更是为传统美食走出去提供了难得的机遇。所以,我们要抓住机遇,一方面要通过举办各种节庆文体活动,现场展示推介传统美食;另一方面,要通过媒体、网络、AI技术、短视频、直播等媒介和方式,在线上对传统美食及其制作技艺进行宣传推介,让更多的人了解美食、了解美食制作技艺及其文化,进而了解内蒙古的自然风光、历史文化、经济发展与人文底蕴,让更多的人走进内蒙古、爱上内蒙古。

