



▲村民在挖蕨根。



▲蕨耙酿。



▲村民在翻晒蕨根粉。



▲村民在过滤蕨根淀粉。



▲村民带着蕨根返回。

冬日蕨耙香

□本报记者李忠波 通讯员于琳钰 兰立奎/文
记者李忠波/摄

冬日的龙胜，寒意正浓。在龙胜各族自治县马堤乡牛头村，村民们趁着晴好天气上山挖蕨根，用来制作蕨根粉与各类蕨耙美食。这个深埋地下的大山美味，承载着当地人的乡愁与智慧。

1月13日上午，记者与牛头村的几名村民结伴而行，拿着锄头、柴刀来到山腰蕨丛茂密处，采挖蕨根。

“挖蕨根，要找到蕨生长茂密的地方，锄头要挖得深，越往下的根粉量越高。冬季正是挖蕨根的好时候。”村民潘新连一边挥动锄头挖蕨根，一边对记者说。记者看到，刚挖出的蕨根沾着泥土湿气，透着大自然特有的清新气息。

蕨根采回后，需仔细清理、去除须毛、反复冲洗。“现在用自来水配合高压水枪，效率高多了。”潘新连说，蕨根清洗完毕，便进入捶打环节。

村民在吊脚楼旁铺上尼龙膜，用木槌捶碎蕨根。“邻里之间常互相帮忙，这捶打的声音，成了苗寨冬日里熟悉的节奏。”赶来协助捶打蕨根的村民苏良二说道。互助的传统，早已融入这项古老技艺中。

捶碎的蕨根经反复淘洗，乳白色的淀粉浆通过棕皮过滤，流入桶中静置。两三天后，淀粉沉淀成型。游去上层清水，取出灰白的湿淀粉块，搓散后置于簸箕中晾干，即成色泽洁白的蕨根粉。

当地人将细腻的蕨根粉，巧妙制作成各类美食。它能被煎成外酥里糯的蕨耙，能酿酒做成喷香的蕨耙酿，也能简单用热水冲成一碗暖润的糊羹。

在潘新连家，最地道的吃法是将蕨根粉拌进油茶里。滚烫的茶水冲下，蕨根粉瞬间化为绵密浓稠的羹，让油茶口感层次倍增。

若是想换种口味，便将蕨根粉加水调匀，滑入热油锅，边加热边用筷子快速搅动，待其逐渐抱团成型，再用锅铲轻轻压成饼状。凉后切块，既可蘸白糖当零嘴，也能泡进油茶中。蕨耙还可以切成粗条状，与腊肉、蒜苗一同炒熟，便成了一道家常美味。

蕨根粉过去曾是充饥的口粮，现已成为一道乡土美食。随着乡村旅游发展，蕨耙也成为游客喜爱品尝的天然风味，更有村民借助短视频平台推广蕨根粉，使这份深山的美味逐渐走向更远的天地。



▲村民展示蕨耙酿。



▼村民在捶打蕨根。