

恭城三江村：

手工制作豆仔粿 甜甜蜜蜜迎新春

1月23日，恭城三江村的瑶族村民盆荣花早早就和家人忙碌起来，他们要制作一道家乡的传统美食——豆仔粿，以迎接新春的到来。在三江村，无论是节庆团聚还是日常待客，豆仔粿都承载着乡愁与甜蜜，是村民们生活中不可或缺的一部分。

盆荣花告诉记者，制作豆仔粿是当地瑶族人的传统手艺，虽然费时并且讲究工序，但它蕴含着丰富的文化内涵与情感联结。

制作豆仔粿的第一步是准备糯米，“糯米需要提前浸泡，时间不能太短也不能太长，等米粒吸足了水分后，磨成细腻的米浆。”盆荣花一边翻动着浸泡好的糯米，一边向记者介绍，米浆过滤后被装入纱布袋里，放进蒸笼蒸熟，然后揉搓制成柔韧的糯米皮。

豆仔粿有纯糯米的白色豆仔粿，也有在糯米中加入了高粱做成的红色豆仔粿。“在糯米中加入适量高粱，不仅让颜色变得更加喜庆，还增添了一种独特的香味。”盆荣花笑着说道。而无论是哪种豆仔粿，村民们都会在春节前和家人一起制作，寓意着新春的团圆与甜美。

豆仔粿的馅料制作同样有讲究。红豆是主要原料，需要用小火慢慢熬煮，直到豆子完全软烂、开花，然后加入白砂糖和熟绿豆粉调味。“馅料的甜度要掌握得恰到好处，太甜了腻口，太淡了不够味儿。”盆荣花说。

在三江村，豆仔粿除了可以直接食用，主要还是用来搭配恭城油茶。“油茶是我们瑶族人日常生活中必不可少的一部分，煎至两面金黄的豆仔粿则是油茶的绝佳搭配，味道特别好。”盆荣花说，煎好的豆仔粿外皮金黄酥脆，内里软糯香甜，与油茶浓郁的滋味相得益彰。

春节前，村民们通常会做大量的豆仔粿，不仅自己吃，还会送给亲友作为礼物。“豆仔粿的甜蜜，象征着新春生活的红红火火。远道归来的家人和亲友尝到熟悉的味道，就像回到了小时候。”盆荣花说。

记者了解到，如今，三江村的豆仔粿制作技艺不仅在本地得以传承，还吸引了许多外地游客前来体验。不少游客慕名而来，在品尝之余，还会学习制作过程，感受这份传统手艺的魅力。

在三江村，豆仔粿不仅仅是一道美食，它是亲情与乡情的象征，更是瑶族人民对美好生活的向往与传承。记者离开时，盆荣花的家中仍然热闹非凡，空气中弥漫着糯米与红豆的香味。春节的脚步越来越近，热气腾腾的豆仔粿，既温暖了三江村的寒冬，也甜美了每个村民的心。

记者李贝/文 记者滕嘉/摄

下转05版▶

↑盆荣花用纸将一个豆仔粿隔开，好打包保存。

↓记者（右二）和村民一起品尝豆仔粿。

