

## 看见义乌

## 开栏的话

所谓文化,是人类社会在发展过程中所创造的物质和精神财富之总和。它不仅以阳春白雪,仙气飘飘,也可以活色生香,趣意盎然,充满让人亲近的烟火气。因为我们的生活本身,就充满诗意。世界在不断变化。很多曾经以为坚不可摧的,在倏然间分崩离析;昨天息息相关的,今日渐行渐远;也有不起眼的小种子,正在长成参天大树,衍生出无限可能。为此,专刊部特别推出“看见义乌”栏目,涵盖义乌人的衣食住行玩,既关注生活新主张、潮流新事物、社会新风尚,也追忆旧日时光、讲述过去故事。同时也欢迎广大读者向我们投稿或者提供线索,联系邮箱:746862470@qq.com(请注明“看见义乌”栏目收)。在这里,让我们一起看见义乌,寻找文化的初心,记录下我们的故事。

## 当下最火的乌米粽,你吃了吗? 一尝乌米粽 春去夏日长

随着端午节的临近,副食品市场一侧,各种红红火火的粽子专卖店应节开铺。鲜肉、蛋黄、蜜枣、红豆,是经典口味;五芳斋、真真老老、嘉兴粽子依旧是最大最红的招牌。超市里各种各样的“粽子山”也重出江湖。但对于爱尝新、爱变花样的义乌人来说,今年最红、最拿得出手的粽子,是一种乌漆嘛黑的乌米粽。

## 与『粽』不同的乌米粽

“第一次做乌米饭,期待!”  
“南烛叶,乌米粽,香喷喷,糯叽叽。”  
“吃到软乎乎,乌黑发亮,真材实料的乌米粽,幸福!”  
“传说吃过乌饭的人就会少一些蚊子的叮咬。”  
“乌米的香味只有喜欢吃的人才懂。”  
……

这个夏天,有一种叫乌米的食物悄悄出现。临近端午,由它制成乌米粽成为近期义乌人朋友圈的特别风景。乌米粽外表与普通粽子没有差别,剥开来却有乾坤。做这种粽子的乌米,原料是糯米,特别之处就是米要用一种名为南烛树的树叶搓出的汁液浸泡,染成灰绿色后,再如同普通粽子一般,包上鲜肉、蜜枣等各种馅料,煮熟剥开,就会发现里面的米粒已经变成蓝紫色至黑色。

乌米粽不仅有粽子的美味,还有低调华丽的“黑色内里”,另有各种养生光环加持,再加上清香扑鼻、回味无穷等设定,这谁看谁不想咬一口?

“这是我们家第三次包乌米粽。”美食爱好者土豆有一个大家庭,没事经常琢磨做点啥好吃的。自从五一节包了一次乌米粽,全家都对它上了瘾,连着几个周末都在包粽子。

“一开始是因为听说乌米非常健康养生,对身体非常好,所以做做看,结果全家都很喜欢。”她从冰箱里拿出3种粽子,“白(线)的是肉粽,红(线)的是豆沙,花(线)的是蜜枣,都是自己采了叶子做的。我们家人多,做一次就用20斤糯米。不光自己吃,也送人,大家一起分享。”

不仅有小伙伴在自制乌米粽,还有不少很多私房和餐厅把它当成近期的主打。

皓妈在义乌做私房粽大概4年了,拥有十多年包粽经验。“乌米粽是3年前开始做的,因为90年代去金华的时候吃过乌饭,一直不知道这个米是怎么来的。后来问了金华朋友说是用乌饭叶的汁水浸泡而来,所以后来就从淘宝买了乌饭叶,尝试了一次,真的煮出来的饭是乌黑清香的。因为都是用糯米制作的,我就想能不能包成粽子。”

她说,乌米粽从一开始知道的人少,到现在销量逐年上升。她现在每年会冰一冰箱的乌米汁。特别是这几天,天天包乌米粽,很多人买乌米粽礼盒送人,“感觉就是更体面。”

## 粽子好吃 制作不易

“哦吼,做这个粽子可麻烦了。”土豆是大陈镇湖山村人,平时住在市区,但要做乌米粽必须得回乡下,因为“南烛叶只有高山上有”。

“家里的男人们一早上山去找叶子,扛下山。下午开始洗叶子,用捣臼搓汁,过滤,一直忙活到凌晨才准备好乌米汁。第二天开始泡糯米,包粽子。整个过程,我外婆、妈妈、大姨、舅妈、姑子、婆婆、公公都参与,家人集体完成。”为了增加柴火香,土豆他们家还特意用土灶煮粽子,从下午三点开始小火慢煮,一直焖到第二天上午十点才揭盖。“那个香味,大老远都闻得到。”

因为南烛叶在义乌踪迹难寻,所以很少有人能够像土豆一家从原材料开始自己采摘。网购是比较方便的选择。记者在淘宝搜索“南烛叶”“乌米叶”,发现新鲜叶子一斤在14元~17元区间,分为带杆子和不带杆子,量大更优惠。省内产地以衢州为主,省外有江西、江苏、湖北等。

但这种叶子的汁水必须现做现用,后续的处理依然比较费时。皓妈说:“泡米一般要过一个晚上,从捣汁、过滤、浸泡,包到煮好最少2天。”她的朋友圈里,乌米粽最便宜的是8元一个的蜜枣粽,最贵的是12元一个的蛋黄肉粽,价格比白米粽分别高了3元到4元。



(土豆)

手工乌米粽,大锅灶煮:  
一锅大肉粽,一锅蜜枣粽。  
师傅带徒弟,技多不压身:  
一场有“烟火气”的劳动节。



土豆一家包乌米粽的朋友圈。



△采下南烛叶,洗净后搓出汁液。



△糯米用南烛叶汁浸泡一夜后变成了灰绿色。



△包入各种馅料,再盖一层乌米。



△包好的粽子放入锅中煮。



△乌黑发亮的乌米粽。

## 关于乌米的一些『传说』

据市志办傅健考证,乌饭是清明粿的前身。宋朝时,是僧侣馈赠施主的礼物。明朝时,乌饭逐渐演变为清明粿。

这个推断在明代高濂撰写的养生专著《遵生八笺》中得到证实。其中有载:“用杨桐叶,并细叶、冬青叶。遇寒食,采其叶染饭,色青而有光,食之资阳气,道家谓之青精乾饭。今俗以夹麦青草捣汁,和糯米作青粉团,乌柏叶染乌饭作糕,是此遗意。”

而关于乌饭的起源,史料上有一个“目连救母”的故事。说目连的母亲青提夫人,家中甚富,吝啬贪婪,天天宰杀牲畜,大肆烹嚼,从不修善。死后,阎王把她打入地狱受尽苦刑。目连为了救母亲而出家修行,得了神通,到地狱中见到了受苦的母亲,心中不忍,常常送饭给母亲吃。但每次送去的食物都被小鬼抢光,母亲根本吃不到。一筹莫展时,突然想到用南烛树叶的汁浸泡米饭做出黑色的乌饭。小鬼一看饭是黑的,都不吃,目连的母亲终于吃了顿饱饭。后来人们为了纪念孝子目连,就把吃乌饭的传统延续了下来。这个佛教故事,最早见于东汉初由印度传入我国的《佛说盂兰盆经》。

古人对乌饭的评价非常高,认为是“仙家服食”。南朝道士陶弘景所著的《真诰》卷一四《稽神枢第四》,是关于乌饭最早的文字记载。其中道:“霍山中有学道者邓伯元、王玄甫,受服青精石饭,吞日丹景之法,用思洞房已来,积三十四年,乃内见五藏,冥中夜书。”

意思是说,这两人吃乌饭三十四年,于是“内见五藏,冥中夜书”,基本就是羽化登仙的意思了。实际上,乌饭不仅美味,对身体确实也有所裨益。《本草纲目拾遗》把乌饭的效用总结为:“日进一合,不饥,益颜色,坚筋骨,能行(藏器)。益肠胃,补髓,灭三虫,久。”

宋朝,曾经担任义乌县令的周密,在《增补武林旧事》记载:清明期间,“僧道采杨桐叶,染饭,谓之青精饭,以馈施主。”说明在当时的义乌,乌饭还是道家特有的食品,还不普及民间。后来,乌饭不再只是道家和佛家的吃食,而是逐渐走入普通百姓家,成为古代寒食节重要而广泛的祭品和食品。

想象一下,古时候,也是这样的夏初之时,天气刚刚开始热。一位古人,背着竹篓,上山采了南烛叶。回家之后,和家人一起用清水洗净,细细揉搓出汁液,把米浸泡一夜。第二天,生火煮饭,炊烟伴着米香袅袅升起。一家人围着饭桌咀嚼着新鲜出炉的乌饭,聊天中也说起乌饭的做法和好处。就这样,一代传一代,乌饭穿越了近千年的时光,终于来到我们眼前。

## 记者手记

## 乌米粽的流行,带着“文艺复兴”的味道

记得是2015年,在一次清明粿的采访中,追根溯源时发现了乌饭。当时,这种食物在义乌非常小众,知道的人不多,爱吃的更少。据长辈说,多年前曾流行,后来就慢慢不见了。

而乌米粽更是因为工序多,在市场上难觅踪迹。偶尔机缘巧合吃上一位外地朋友妈妈寄来的乌米粽,那个热气腾腾又香气四溢的味道,时隔多年依然忍不住咽口水。但是因为不会包粽子,加上包了一次费时费力还吃不完,尝试自己做过几次乌米饭后就没有复刻。当时还略有遗憾,这么好吃又有文化特色的美食,却没有广泛流传。没有想到,乌米粽会在

时隔多年后“卷土重来”,再次时髦。原来不仅时尚是个圈,美食也是。

其实,作为中国传统文化一部分的美食,博大精深的始终是它背后的文化内涵和情感内核。物资丰富的当下,没有人买不到粽子,超市里、食店中,随处可见,咸甜随意,品种丰富,丰俭由人。但在工业化流水线的产品中,难寻的是家味。一家人齐动手,从安心的原材料开始准备,包粽子吃粽子,既有仪式感,又有趣味,还有一种向传统文化和家庭观念致敬的意味在里头。

就拿对土豆来说,令她特别动容的场景就是三代传承。“我们家是四代同堂,我外婆今年86岁,勤

劳又手巧,会做很多地道美食,她把手艺传给我妈,我妈教给我,现在外婆又教我的女儿。”

此时此刻,粽子不仅仅是美食,也是一种传承和情感的载体。技巧与味道、勤劳与智慧、慈与孝、爱和美,在糯米的一浸一煮,粽叶的一折一绕,与棉线的一缠一绕中,延续传承,温润流动,衍生出万千滋味。

在疫情依旧的当下,家庭这个单位的分量越来越重。越来越多人意识到,和家人在一起是一件多么值得珍惜的事。大家愿意在家庭生活中付出的时间和精力也变得越来越多。国家也在提倡劳动教育和家庭教育。于是,乌米粽这样略有繁复,需要一家人都参

与和消化的美食,在这个档口流行,也就有迹可循了。它的背后,是某些观念的转变与回归。

晨钟暮鼓,朝晖夕霞,时光深深浅浅,历史兜兜转转,而人生漫长又苦短。有人说,我们身处的年代,物质丰裕和资源短缺并存,人们所有的气力、情意、坚守,以及聚散悲欢,最终化成案上一粥一饭。是啊,宇宙浩瀚,恒河沙数,身为普通人,我们所能珍惜的,不过是某种眼前的、具体的、平凡的、微小的幸福。下周就是小长假,有空记得和妈妈一起包粽子。祝端午快乐。

本版图文:华青