



▲左圖為大滾鍋餌絲；右圖為土鍋子。

雲南騰沖：舌尖上的「火山熱海」

騰沖，位於雲南省西部被稱為「極邊第一城」。明代「旅遊達人」徐霞客曾用40餘天遊歷騰沖，以3萬餘字記載此次「極邊之行」，讓後人感受到絕妙風物之美。這個邊關小城東依高黎貢山，西毗鄰緬甸，位於青藏高原東南邊緣的橫斷山系中。億萬年前的地質構造運動，使其成為世界罕見，並且是最典型的火山地熱並存區。並發展出火山奇觀——神柱谷，火山堰塞湖濕地——北海濕地，中國唯一的城市瀑布——疊水河瀑布，低溫溫泉暗河——壩派巨泉和熱海高溫溫泉。方圓1000平方公里，有99座火山，88處溫泉。火山是炙熱的，而熱海也是滾燙的。

「遙望峽中蒸騰之氣，東西數處，郁然勃發，如濃煙捲霧，東瀕大溪，西貫山峽」，這是徐霞客筆下的壯麗熱海。最具代表性的當屬熱海大滾鍋，大滾鍋又稱「一泓熱海」，是熱海沸騰的「心臟」。因盛產硫磺，又稱硫磺塘。水溫約96℃至97℃，「鍋」底水溫可達102℃。

據說，從前有一頭牛不小心掉入其中，待牧童從村裡喊人來時，已煮成一鍋牛肉。蒸氣的溫度比熱泉更高，當地民衆利用泉邊的出氣孔，墊上稻草，蒸花生、紅薯、土豆，只需等待一小會兒，便可享受到獨一無二的騰沖風味。一口滾鍋煮食物，這是好山好水的饋贈，水汽瀰漫中更沸騰了人生。咕咚作響的泉眼與砂鍋，是騰沖鼎沸的敬語，敬這火山熱海大滾鍋，更敬餌絲米線土鍋子。騰沖，天地高遠心遼闊。



▲圖①為錯落分佈的梯田；圖②為雲南十八怪中的兩怪「雞蛋用草串著賣」「摘下草帽當鍋蓋」；圖③為沸水從泉底躍出。

銅瓢牛肉爽滑彈口 土豆、白菜添清香

豪邁、粗獷是人們對銅瓢牛肉的第一印象。它最早源於茶馬古道，馬幫馱夫一路就地取材雲南盛產銅道美食便從「銅」開始。銅瓢由大理白族匠人製作，銅鍋導熱快還能補充人體中不足的銅元素更能保留牛肉的原汁原味。

雲南當地的土黃牛肉質緊實，肥瘦相間，醇而不膩高湯以牛骨熬煮5個小時以上。帶皮的片狀牛肉爽滑彈口、筋道紮實。再輔以自家種的土豆、白菜打底，一大鍋牛肉便多了一味清香。糊辣椒是雲南的特色，也是蘸料的靈魂。

土鍋子囊括「一湯六菜」

「遠山茫蒼蒼，近水河悠揚，萬家坡坨下，絕勝小蘇杭。」溯著水源來到和順，600餘年來，和順在多種文化的交流碰撞中形成了獨特的飲食文化。

以炭火慢慢熬煮三四個小時，最大程度地保留食物鮮味。土陶鍋形似火山，也被稱為「舌尖上的火山熱海」。

土鍋子是傳承數百年的傳統菜餚，囊括了「一湯六菜」，「一湯」為土雞和鮮排骨熬成的高湯，「六菜」為青菜、芋頭、酥肉、黃筍、泡皮、蛋捲。

春冬祭祖和逢年過節的飯桌上，永遠少不了土鍋子的身影。人們把對祖輩的思念，和對未來的期望，寄托在這一口鍋子裡。它將最尋常的食物焗出了最簡單的味道，如此「大雜燴」的土鍋子，同和順人一般溫厚且包容。

走夷方吃「頭腦」 稀豆粉配油條最經典

和順古鎮起源於明朝，它位於騰沖西南四公里處，中原文化、西洋文化南詔文化、邊地文化在這裡交匯碰撞。這裡是「火山環抱中的桃源仙境」，因此躁動與安寧成為了它氣質的兩極。

力量。這一闖，不但闖出了最古老的跨國商號，還掀起了雲南最早的跨國貿易熱潮。

沿著西南絲綢之路，在明代中期時和順人就已到海外闖蕩「走夷方」。「夷方」指與和順僅隔70多公里的緬甸，和順先民從緬甸購入玉石、棉花，並將中原的絲綢、茶葉賣到「夷方」。

由於明朝朱元璋的戍邊制度，和順也有不少中原移民不同文化的交融，使得和順成為了西南最大的僑鄉。

過去，和順人在「走夷方」之前都要吃一碗「頭腦」，寓意聰明伶俐，有頭有腦。如今，每逢農曆的正月初二，丈母娘也要做一碗「頭腦」給女婿，祝願女婿體面順利，小兩口甜蜜和諧。

2020年，和順全鎮人口僅7000多人。有海外華僑3萬多人，主要分佈在緬甸、泰國、美國、加拿大等十餘個國家和地區，形成了「海外和順」。

「頭腦」原名「醞醞（dou lao）」讀音逐漸被諧音「頭腦」所代替。據考證，它是從中原傳入的美味。

此生天地一滾鍋，水霧隱藏了騰沖人種種辛酸苦辣，生活得以呈現出畫卷般的纏綿，拂手塵煙散。滾鍋內外是騰沖人對人生浮沉的豁達，是對生活樂觀進取的態度是對未知一往無前的勇氣。

製作一碗「頭腦」並不複雜。由炸乾餌塊片、紅糖甜酒水、荷包蛋製成，再加上蛋絲、豆腐絲、肉絲等配菜滋味鮮甜，酒香淡淡。

騰沖的美食遠不止於此，騰沖海陸空將谷花魚、棕包米和蜂蛹同燉，騰沖稀豆粉搭配油條最為經典。更有難得一見的民族風情，景頗族綠葉宴，壯族簸箕宴，以手為筷，自然野性。它們都是屬於騰沖人的味覺記憶。

也許對於和順人來說，「夷方」代表著理想，即使難捨家園和親人，也依然要去遠方闖蕩，吃下家鄉的食物總有從內心噴薄的

一食一味，一味一城，極致且滾燙，是騰沖最真實的寫照。

作者 / 張玉翰
本版圖文均據「中國國家地理美食地理」
微信公眾號



◀重演「走夷方」。

餌絲久煮不糊 比米線更細膩香糯

去到騰沖只辦3件事，吃餌絲，吃餌絲，還是吃餌絲。三鮮餌絲、酸湯餌絲、稀豆粉餌絲、大救駕、燒餌塊可以連吃一個月都不重樣。

稱「粳米」，「餌絲粉」，為高原晚秈類型大穗大粒，米質較硬。餌絲要歷經泡米、蒸米、舂米、壓片、切絲等步驟製成。

三四千年前「雲南就已種稻，又有野生稻分佈」這能看出雲南栽培水稻的悠久歷史。

舂米是最具儀式感的環節，需要三四個人齊力完成。在沉重的石確下，一人眼疾手快地翻攪米團，一白米飯一千克，需要捶打95次至100次。餌絲才能久煮不糊，似乎隱喻著人們的一生亦不過是在起落中循環，方可柔軟而有筋骨。取下舂好的大米揉搓，擀薄，晾曬，切絲「家裡大型請客，一定會做餌絲」。

騰沖冬無嚴寒，夏無酷暑。由於其臥於高黎貢山腳下，檳榔江、龍川江、大盈江三大水系灌溉出優質的稻米，米製品格格外豐富。通俗來講，餌絲就是用來做的麵條，口感比米線更加細膩香糯，騰沖餌絲已有500多年的歷史。

看似單調的餌絲以「不變」應「萬變」，不變的是餌絲，變的是豐富的配料。餌絲是配料共同譜就的美好，一碗美食讓生活變得滾燙鮮活。

騰沖洞山鄉胡家灣村，是餌絲的發源地，得用當地的江水和當地的漿米。這種漿米也



▲冬日的暖陽下騰沖村民在陽光中就餐。