



## “不翻”，愚公故里的原始味道

□刘凯

“愚公移山”的故事可谓家喻户晓，而河南省的济源市便是“愚公移山”故事的发源地。在愚公的“故里”，有一道民间美食非常有名气，它的名字也很特殊：“不翻”！

走在济源的大街小巷，几乎随处都可以见到“不翻”摊子。摊主烙出的“不翻”，实际上是一种用鸡蛋、玉米面或小米面制作的，外形酷似清朝官帽的小吃。一种地方小吃为何会这样有名气呢？

首先是它的名字有趣，“不翻”，乍一看，让人很是不解。“不翻”名字的由来，最通俗的解释是在制作过程中，一次“浇铸成型”，不像烙饼那样翻来翻去地烙，因而称为“不翻”。其实，“不翻”名字的由来，还融进了当地的民俗和船家的血泪。小浪底在洛阳以北、济源以南，黄河中游最后一段峡谷入口处。小浪底水利枢纽工程未修建前，此处有八里胡同，是黄河中游最狭窄也是最危险的一段，两岸高山对峙，风高浪急，在其中行船打鱼十分危险，屡有翻船事故发生，遇难者常常连尸首也找不到。因此，当地民间有许多忌讳和风俗，比如父子兄弟不同船，防止出事后一个家庭全部覆灭；比如吃鱼时，不能吃完一面翻过来吃另一面，而要把鱼头和脊骨一起拿过去，再吃下面的肉；还有不准把水瓢扣着放，忌酒后上船，忌说翻、煤等词等。“不翻”，就是旧时船家的干粮。“不翻”，是船家为了讨个吉利，希望能太太平平，不要翻船出事。“不翻”，今天看来是当地的一种风味小吃，但在旧时，它却曾浸过船家的血泪和企盼。

其次是它的制作工具特殊。济源的“不翻”，要用一种特制的炊具：“不翻鏊”。不翻鏊的形状有点像倒着的“凹”字，下面有三条腿，一般用生铁铸成，宜厚不宜薄，过薄则传热太快，不翻易糊、易夹生。同样道理，也不宜用铝制品。将鏊烧热，抹油，倒进去一勺放了盐、花椒粉等调料的杂面糊，然后用锅铲挖出，一张“不翻”就做好了。“不翻”外型美观，色泽鲜亮，洁白如玉，灿黄如金。外观，似一顶精致的官帽。“帽沿”较厚，外焦里嫩；“帽顶”则是一层焦黄的薄皮，济源话叫“黄嘎巴”，也就是锅巴，酥脆无比，有异香。

随着厨艺的不断进步，今天的“不翻”又有了新吃法：在杂面糊里加上鸡蛋和炒得香喷喷、脆生生的青椒丝等，使“不翻”的味道更美，营养更全面。每天早晨一个加了鸡蛋、青椒丝的“不翻”，再佐以一杯豆浆或牛奶，在济源人看来，便是人间美味了。

一位作家说过：“世事变迁，人心进退，越是在水泥森林里久居，越向往对农耕生活的回归，社会的急速变化，搅动着每个人的内心。”我想，“不翻”，黄河边上的这道民间美食，正是应和了现代人的这种对于美食“最原始味道”的共同追求吧！

劳动者  
周末

旅游

责任编辑 博雅  
版式设计 赵军  
版式校对 吉言



## 走进七彩云南

□申功晶



下关，每年春、冬几乎都会刮十级大风；位于苍山的云峰寺曾经是一处拱卫古城的军事要塞上关，那里有一株花开如莲、香飘十里的仙树；在大理古城，抬头可望苍山巅万古不化的皑皑积雪，至于洱海月，即在中秋佳节，昂首皓月当空，如镜高悬，俯瞰洱海，一轮圆月浮光摇金，从洱海浴出，水天一色，竟不知月落海，还是月升天？

风花雪月的浪漫勾起了我们的好奇心，驱车几分钟就来到大理郊外的洱海，洱海是一个静卧于苍山和大理之间的高原湖泊，因形似一个耳朵故名洱海，站在游艇甲板上，那澄澈透明的海面宛如一块无暇美玉为群山环抱，相传海底长着一棵玉白菜，洱海之水是从菜心涌出的琼浆玉液，五分钟就登上了洱海东岸的罗荃半岛，岛上观音阁、太子阁、罗荃塔氤氲着浓郁的佛教氛围，漫步飞檐翘角的望海楼画栋长廊，梁间彩绘让人感受到浓郁的异族情调，登上天镜阁，脚下是碧波荡漾的白族母亲河——洱海，远方，蓝天白云下的苍山上银装素裹，苍、洱之间古城、三塔、古色古香的白族民居尽收眼底。

### 丽江古城： 一座没有围墙的城池

丽江古城四周没有城墙，据说土司姓木，一筑城就在“木”字加

框成“困”字，无异于把木给困住。四方街位于丽江古城中心，相传明代土司按其印玺的形状而建，寓意“权镇四方”，四方街从东、南、西、北四个方向延伸出光义街、七一街、五一街，新华街四大主街，又从四大主街辐射蛛网交错、四通八达的街弄，四方街曾是茶马古道上重要枢纽站，也是各地商贾云集交流之地。在这里，可以吃上一碗热气腾腾的正宗蒙自过桥米线，导游告诉我们，古城有三多：“卖淫”（卖银器）多、“嫖客”（漂客）多、“刁民”（雕刻木头的）多，不知就里的人乍听真吓了一跳。古城的民居糅合了中原、藏族、纳西、白族建筑精华，形成土石墙、小青瓦、木构架、花鸟镂窗的三坊一照壁、四合五天井、前后院、一进两院等布局，云南四季如春，纳西百姓喜欢在庭院里种植花木、摆设盆景，溪流沿青石板蜿蜒流淌开来，形成了“家家流水，户户养花”的水城风貌，被誉为“高原小姑苏”。

走在洁净的青石板街上，你可以闻到老铺子里现烤的云腿、鲜花饼香，听着清脆悦耳的敲打银器声，酒吧里帅气忧郁、弹唱吉他的年轻面庞，丽江，是一个适合发呆、打盹的文艺清新地，五湖四海的背包客们租一间四合院客栈，去茶馆里孵个大半天。



在云南这块美丽神奇的土地上，生活着彝、白、哈尼、傣、纳西、瑶、布依等52个少数民族，走进云南，不经意间就走进了纳西族东巴文化、大理白族文化、傣族贝页文化、彝族贝玛文化……云南之旅，说到底是一场多姿多彩的少数民族之旅，我们去昆明石林寻踪阿诗玛传奇、在大理享受一场风花雪月的浪漫、在丽江古城打一个盹儿……

### 石林： 感受阿诗玛的传奇

石林位于昆明市东彝族自治县境内，那里，生活着一群快乐的彝族撒尼人，他们劳作、相爱、载歌、载舞，导游告诉我们，到了石林，得称呼女士为“阿诗玛”，男士为“阿黑哥”。导游说，石林地区有300多条岔道，一旦掉队就可能迷失在巨石阵中，天黑也转不出去。在导游讲解下，看到一排倾斜的山石扑面而来，名曰“排山倒海”；在一次地震中，一块巨石卡在两座石山之间，看似摇摇欲坠，取名“千钧一发”。沿石阶行走于峰林间，不出几步就有石屏挡道，曲折迂回，柳暗花明另有一番光景，峰林凹处一石屋内，有石桌、石凳、石床，相传躺在石床上即可百病全消。

游完大石林，乘坐电瓶车到小石林，比起大石林，小石林零星散落在绿茵茵的草坪上，与树木、小径、亭台搭配和谐，在蓝天白云衬托下，简直是一幅美轮美奂的大油画。比目潭旁石山顶上一座上大大小小的石峰，看着就像一朵巨大灵芝，故曰“万年灵芝”。导游和我们说起阿诗玛的凄美爱情，相传，美貌的彝族少女阿诗玛，不愿嫁给财主家的少爷，和情郎阿黑哥一起出逃，财主派人追到悬崖边，勾结崖神发洪水淹死阿诗玛，洪水退潮，阿诗玛化作一尊石像。此刻，耳畔听得游客欢呼：看，阿诗玛！只见湖对面矗立一峰状若少女，它曲线玲珑、怀抱小鹿，巅峰的淡红便是阿诗玛的头帕，几乎所有来此的游客都会举起相机一顿狂拍，阿诗玛，成了云南的代言人，石林的美好，更是留于每一位游客的心间。

### 苍山洱海： 赶一场风花雪月的浪漫

大理素有“风花雪月”浪漫之美誉，分别是指：下关风、上关花、苍山雪、洱海月。距古城十多里的