

B 小豆子，大健康

正



A N



S



农民种子网络
FARMERS' SEED NETWORK(CHINA)



万科公益基金会
VANKE FOUNDATION

小豆子，是食物也是种子

本地豆的记忆与复兴

通过重视豆类食材，恢复在地豆类品种的种植，关注提纯复壮，让更多人享受高品质、美好味道的豆类食材。

期待以此“小豆子，大健康”系列故事，能让更多人看到：获益于在地品种保育，以及本土种植方式的坚守，农业生物多样性可以为社区应对气候变化、保持生计气候韧性带来莫大助益；我们也籍此呼吁更深度促进多方跨界协作，“滴滤”出农家种保育、健康饮食、土地与生态的智慧，为共筑城乡可持续生活提供解决路径。



项目缘起

2022年, 万科公益基金会联合农民种子网络开展“小豆子, 大健康”项目(全称为“气候变化背景下生物多样性视野下的小豆子和大健康”), 以大豆这一中国原生粮食作物为聚焦点, 考察全国范围内多区域豆类品种保育对传统农业的促进, 以及豆类食品对饮食科学、公众健康、民间习俗、文化认同等多领域具有的重要价值。通过实地考察、交叉验证, 将本土种子保育、城市健康饮食消费等话题串连起来, 梳理出小豆子“从种子到餐桌”的健康可持续食物路径, 希望为更多公众提供一种未来可期的“觅食思路”——重视豆类食材, 恢复在地豆类品种的种植, 关注提纯复壮, 让更多人享受高品质、美好味道的豆类食材。

小豆子

丰富的多样性是食物和农业系统保持恢复力的前提和关键, 也能为保障更大范围的生态系统和生物多样性做出贡献。水稻、玉米和小麦这三种谷物为我们提供了60%的热量摄入, 然而若仅仅依赖这三种主要粮食作物会导致品种多样性的流失, 让我们的餐桌变得单一, 失去选择和认识更多样化的食物的机会。

我们透过“小豆子, 大健康”走入田间地头, 通过实地考察、交叉验证, 将本土种子保育、城市健康饮食消费等话题串连起来, 梳理出小豆子“从种子到餐桌”的健康可持续食物路径。通过大豆这一原产自中国的豆类品种, 以及其它丰富的豆类品种和源自它们的美食, 让大家知道在三大主粮之外还有更多的诸如豆类等更加多元的品种可以选择。我们也不应忘记, 全球75%的主食作物品种, 依然保存在小农户手里, 他们是我们餐桌食物多样性的守护者, 是守护食物和农业生物多样性的无名英雄。

作者简介



晓莫

资深媒体人、美食写作者，从事食物相关写作20余年。曾出版《觅食香港》、《觅食澳门》、《跟着晓莫吃台北》等系列旅行美食书。关注食物、食材生产与不同地域的气候、风物、民俗及地方文化之间的密切联系。



刘晗颖

农民种子网络工作人员，云南农业大学植物病理学博士生，豆制品资深吃货，常驻云南，曾在丽江石头城和红河石屏开展参与式生态选种试验及调查，致力于农业生物多样性保护与利用方面的研究。



刘玉荣

河北涉县旱作梯田保护与利用协会秘书长，土生土长的王金庄人，本土资深吃货。2016年返乡，平时爱好试种老品种，关注地方老品种传承保护，闲暇时爱好写作，致力将家乡传统老品种推广宣传。



孙秀才

在黑龙江一个“七山二水一分田”的小山村长大。2006年硕士毕业于东北农业大学农学院，先在外企做技术推广，后创办秀才豆坊。喜逛田野并尝试写作。



沈叶

曾就职于北京有机农夫市集，2019年随家人迁居于苏州昆山，开始实践并致力于本地有机农场的土壤改良和老品种保育相关的工作，以个人的体验出发探索从“吃”到“土”到“种”的可持续农业体系。



李管奇

农民种子网络东部办公室负责人，常驻江苏昆山，目前正推动生态选育种试点和江浙沪地区农家种与生态文化保育工作。

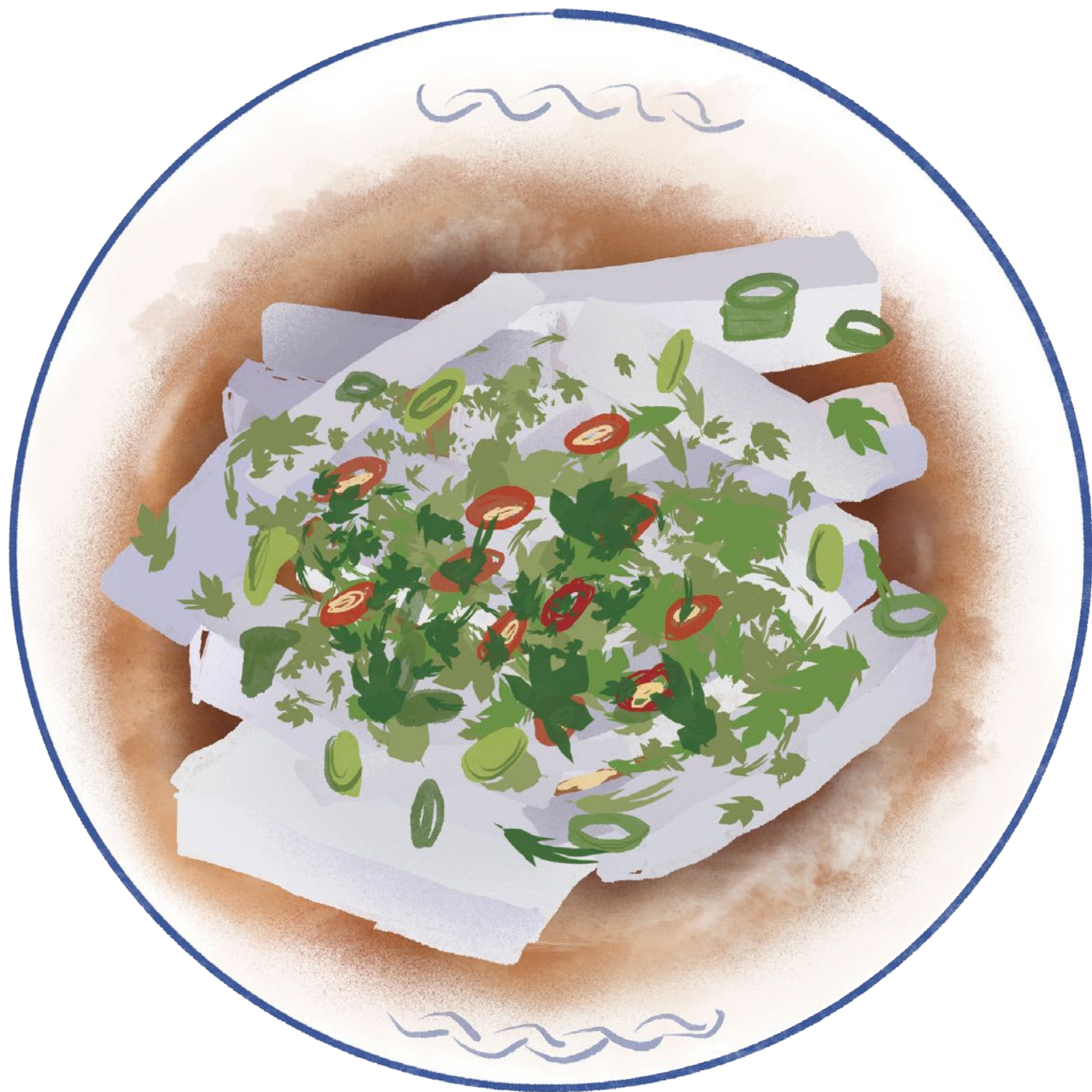


庄洧葵

农民种子网络工作人员，主要负责设计与传播工作，与团队共同开展参与式研究。曾驻村于丽江石头城，探索透过记录与图像化来传递传统知识和本土饮食文化。

云南丽江

鸡豆凉粉



#纳西饮食
#传统文化信仰



鸡豆，也叫“鸡豌豆”，云南丽江纳西人叫它“尔处处”。鸡豆做的凉粉，口感柔韧，豆香浓且透亮。天热时，切成长条，淋上麻油、辣油、芥末、醋酱盐调味拌匀，就是一碗麻辣鲜香的凉拌粉，软糯香滑，解暑饱腹。



金沙江畔的石头城

云南石头城

守护豆子的百般滋味

纳西饮食文化

传统文化信仰

多样丰富的豆类

离丽江市北边约100多公里处有一座在半山上的村寨，石头城。石头城主要人口为纳西族，有250多户居民，耕地面积1000多亩，人均不到两亩。然而当地农作物品类却非常多元——小麦、大麦、玉米、水稻、黄豆、蚕豆、花生、红薯、各种豆类等。这些作物不但满足了石头城居民日常饮食的丰富性，也渐渐地形成一些饮食文化符号，传承下来。

石头城保留纳西族的祭祀传统，玉米、小麦、粑粑、粉皮都是不可或缺的祭品。这些农作物的种植，不仅是果腹需求，更是当地人文传统的一个组成部分。以食物祭祀先祖，既包含了对自然、对土地的敬畏和回馈，也体现了尊重自然、感恩自然的价值观。



石头城社区种子库管理者李瑞珍在自家的菜园里



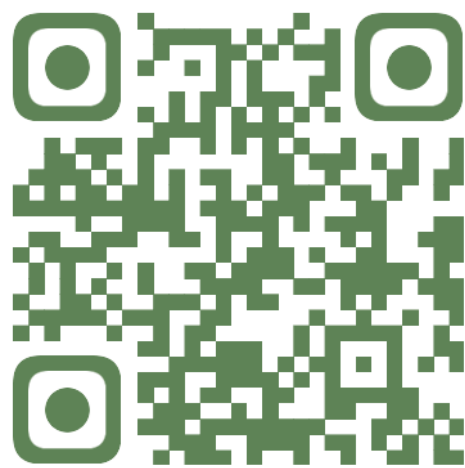
梯田中多样的豆类，从左至右依次是黄豆、红豆和绿豆

这里属于金沙江干热河谷气候，生活生产极仰赖自然规律。世代居住于此的纳西人，承袭先人智慧，在山峦叠翠中，开垦出依山势而生的山村风貌。在地块与水源皆有限的情况下，凭借与自然共存之力，展现独具地域适应性的生活之美。

跟着石头城的李瑞珍来到她的宝地菜园子，她娇小的身躯行动敏捷，一会儿功夫已摘好一大筐新鲜的蔬菜。一条条面积不大的带状耕地，仔细一探，里面种植的农作物种类并不亚于超市里的生鲜区，从果树、辣椒、叶菜、葱蒜，到黄豆、鸡豆、蚕豆、碗豆、芸豆、红豆等各种豆类，都能看见完整的植株。

可贵的是，这些豆子几乎都是本地传统品种，而非购自外界的杂交种。村里近乎九成的村民都自己留种，并在村内换种以改善豆子的品质与抗性。这使得丰富多样的种子在偏远的重重大山之中，如宝藏般得以传承，串联丰富多样的饮食滋味。

李瑞珍对食物很挑剔，总说“还是自己种的好，吃得才安心”。这些从土里采收的各式豆子，在石头城人的巧手与饮食习惯下，月月都能变成豆子盛宴。



扫码阅读全篇



鸡豆粉皮是春节期间的必备品，过年祭祖时一定要有；而春节期间若吃得油腻了，纳西酸菜炒鸡豆凉粉，也是相当受欢迎。

牧牛科“农民育种专家”张秀云家里的厨房里，鸡豆粉皮被泡在一个大盆里。秀云的妹妹将用它来制作另一道纳西名菜——韭菜炒鸡豆粉皮。韭菜是刚刚去屋后那一小小片自家菜地里拔的新鲜韭菜，鸡豆粉皮则是家家户户都会制作的干货。制作方法跟鸡豆凉粉类似，把鸡豆磨浆后，过滤一下，摊成片中晾晒，干了之后收纳起来。

秀云是牧牛科（也叫“石头城一组”）的组长，作为“农民种子网络”的长期合作伙伴，如今和李瑞珍等几位姐妹，都是村里的育种高手和骨干。走进秀云家的小院儿，迎面而来的就是一整面墙的“种子库”，保存了各类农作物种子100多个品种，其中玉米品种就有30多个。秀云说，豆子不需要太肥的土，所以不用追肥，除除草就好，比较好种。在她朴素的价值观里，老种子种出来的作物（包括玉米、豆类），粉质高，因此做出来的食物味道更好。



“农民育种专家”张秀云

多样种子的保育之路

在团队的支持和村民的共商下，石头城成立了种子保育小组，将传统作物品种资源进行登记，并记录相关的饮食与文化故事。种子保育小组以妇女为主体，充分发挥她们在种子与食物多样性保护利用中的积极作用。这些种类丰富的豆类，都被视种子如宝贝的纳西妇女好好收进瓶里，安放在种子库中，待来年种豆时节，取出与大家交换。年复一年，散落在这方美丽的水土中。

河北涉县

豆子焖饭



位于河北邯郸涉县的王金庄，地处太行山区，有连片的旱作梯田。各种菜豆角、豆子，在这个小山村里不是主食，地位却胜过主食。王金庄人会将黄豆磨成面粉，做抿节，捣黄豆熬豆面汤，黄豆、绿豆生豆芽，小豆熬粥，豆角炒菜，饮食与当地生活习惯紧密结合。



各种菜豆角、豆子，在太行山东麓的这个小山村里，不是主食，地位却胜过主食

河北王金庄 梯馈珍馐，肉不如豆

食豆之乐

旱作梯田

地种百样不靠天

王金庄隶属于河北省邯郸市涉县的井店镇，地处太行山区，推开家门就是连绵的群山。全村可耕作土地大约200多公顷，都是依山势而建的旱作梯田。各种菜豆角、豆子，在太行山东麓的这个小山村里，不是主食，地位却胜过主食。居民们日常吃的豆类就有几十种，而这些豆类也都是家家户户自己种的。王金庄人不怎么吃肉，对豆类却“爱不释口”。菜豆角虽然品种多，但吃法并不复杂，新鲜时炒着吃或者做焖面。吃不完就晒成干豆角；冬春时候，经温水泡过再行烹制，又是一种滋味。

豆类，在涉县旱作梯田系统核心区王金庄共有40多个品种，分为大豆、小豆、菜豆等类别。在王金庄之所以有这么丰富的品种，是因为不同的品种适应当地不同地理环境，每个品种的生长周期不同，以及各种豆类口感差异不同，从而保证人们在不同时期都能够食用最新鲜的豆类，饮食更多元化，更好满足人们身体营养需求。

传统豆类饮食,地域风土文化



扫码阅读全篇

刚刚从藤蔓上被摘下的、紫色和绿色的豆角,被掰成指节长短;大葱也现从地边儿上薅两棵;地笼边上还青绿着的番茄,也摘它几颗下来。随便切些半肥瘦的肉片丢进锅里,肉吡吡啦啦地发出响声,阵阵香气也随之散漫在周围。掰好的紫豆角、绿豆角和土豆块儿、番茄块儿们被一股脑儿地倒进大铁锅里翻炒。正在炒菜的大叔见惯不怪,给食材加了调味料再略喷点水,继续不停翻炒着锅中的食材。豆角土豆们这会儿呼应着猪油的香气,在锅里腾挪上下……不多久,一锅地道的“王金庄农家大碗菜”就出锅了,搭配上新鲜的手擀面条,呼噜噜地来上这么一碗,是祭祀五脏庙的恩物,也是此时此景下最大的精神享受。



一地一豆



刘玉荣

河北涉县旱作梯田保护与利用协会秘书长，土生土长的王金庄人，本土资深吃货。2016年返乡，平时爱好试种老品种，关注地方老品种传承保护。

找回小白豆

小白豆，在王金庄失传已有七八年的时间。2019年6月，涉县旱作梯田保护与利用协会组织会员到王金庄1000多个农户里收集老品种，曾在三街曹爱荣老人家收到小白豆，在2020年、2021年分别两年在倒蛟沟试验田试种，由于种子年久，都没发芽。2021年年底，我在五街李书良家串门，偶然间发现了他家还有八年前的小白豆，便提出想要借种子试种。尽管老人想免费赠与，但我还是硬给了大爷钱，因为种子是有价值意义的。

由于小白豆种子较少，如果种不出来，就意味着小白豆从此在王金庄就彻底灭绝了，因此种起来格外小心翼翼。2022年4月22日，我先将一些种子放在纸杯里试种，由于气温偏低，试种失败。5月1日，我又将一些种子种在了门前的菜地里。五天后，三株露出了脑袋，很是欣喜，朝夕看管，但还是很不幸被麻雀叼了脑袋，又一次试种失败。6月29日，在朋友的指点下，进行第三次试种。提前刨好坑后，往坑里浇水，使土壤保持足够的湿度。

为了保证出苗率，每个坑里都撒上了10颗种子，避免被麻雀吃，还在坑外圈上了圆形罩子。7月2日、3日，接连下了两半天的小雨，所有适宜种植的温度、湿度都满足了条件，就静等着发芽。7月6日，十几株小白豆终于从土里露出了绿绿的脑袋，充满了希望。8月底开出了第一朵洁白色的小花，居然不是我潜意识中的大豆类的花，而是菜豆花，着实颠覆了我们的想象。9月14日，结上了豆荚，菜豆无疑，更确切说是全县唯一的一个食籽型菜豆。10月18日，收获了表皮洁白光亮的小白豆。从此，小白豆的种子，传承延续了下来。



对老种子感兴趣的刘玉荣，也是本篇作者



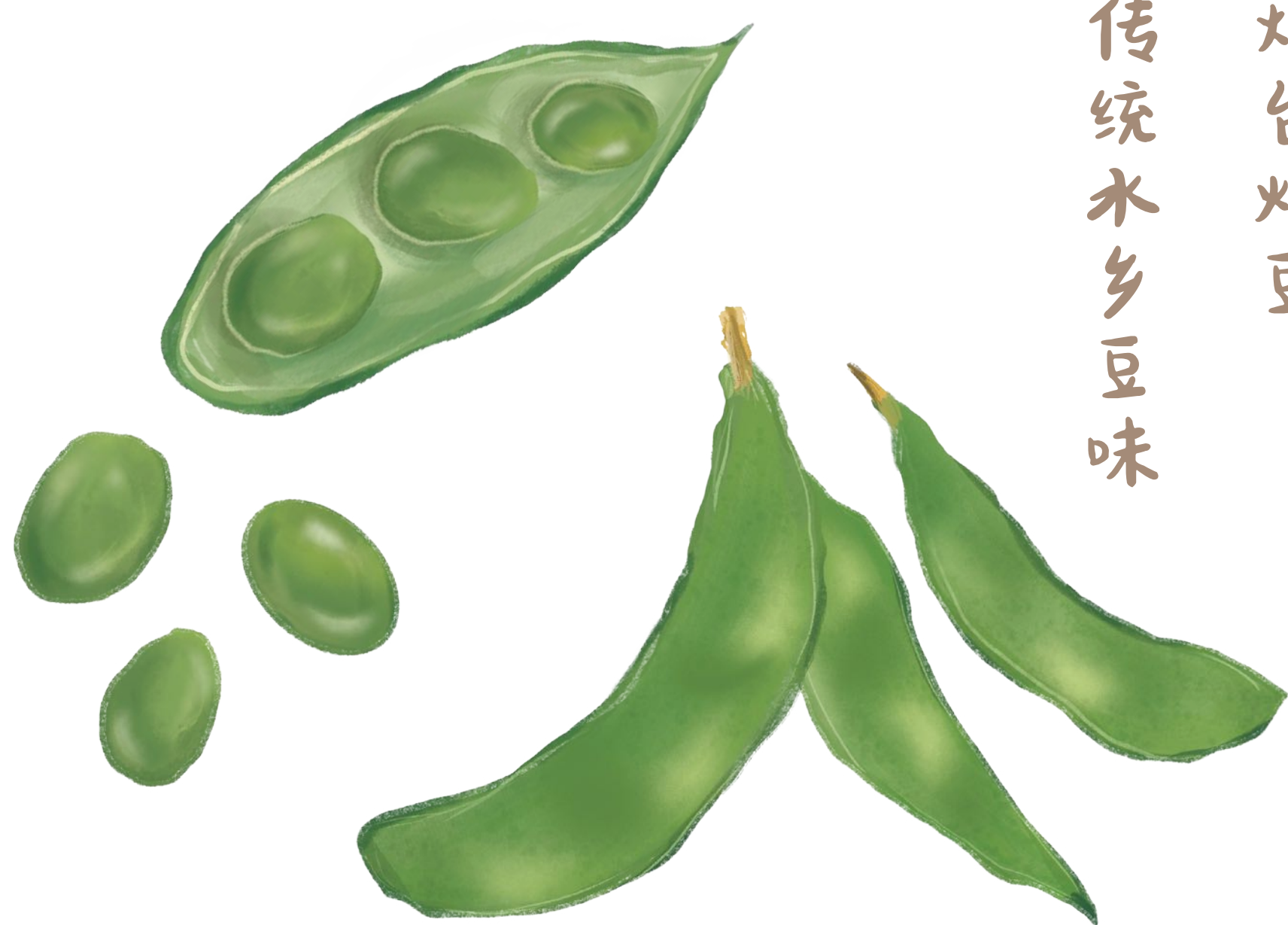
王金庄的石堰梯田



家家户户保存了多样的本地老品种

江苏昆山

牛踏扁



井灶台烘豆
井传统水乡豆味

在昆山的菜市场里,夏季几乎每个蔬菜档口都卖毛豆,且都要标注上“本地毛豆”或“太仓毛豆”字样。本地有一种常见的毛豆叫作“牛踏扁”,因豆型比其他品种略长略扁、形似牛脚掌心的扁圆形而得名。这种豆煮熟后,口感细腻酥糯、豆香浓郁,做主菜、做配菜都能胜任,口味绝佳。

种回传统水乡豆味

江苏昆山





以“全国百强县(市)之首”闻名的昆山市，飞速发展的工业化为其积累了雄厚的经济实力，亦拥有辉煌的稻作历史文化。

江苏昆山吃豆类非常普遍，过去也几乎家家都会种一些在田边地头。种豆子不挑土，只要有些空地就能种；与其他作物相比，种豆子更简单便捷，无需追肥或其他复杂照料，是最省时省力的食物来源，因此家家都用它来丰富餐桌。有一餐“鲜毛豆猪油拌饭”在当时已经是相当顶级的享受了。

尤其过去本地有一种常见的毛豆叫作“牛踏扁”，因豆型比其他品种略长略扁、形似牛脚掌心的扁圆形而得名。这种豆煮熟后，口感细腻酥糯、豆香浓郁，做主菜、做配菜都能胜任，口味绝佳。作家沈嘉禄就曾忍不住表示：“毛豆以‘牛踏扁’为佳，香糯软绵胜出同类多多。”



昆山“牛踏扁”毛豆

在食物种类不丰富的年代，人们惟有充分利用手中仅有的食材，充分发挥想象力来创造更多。然而恰是这样的“不丰盛”和“被迫创造”，形成了一地一隅独特的饮食文化。“因地而制、因时而造”是每个地方美食文化形成的基本法则。



扫码阅读全篇



昆山本地土生土长的悦丰岛有机农场的技术人员汤耀中



参与种子实验的年轻人

悦丰岛的种子保育之路

悦丰岛倡导和实践不使用化学投入品的有机农业，与“不食不时，食知其源”的在地消费，为消费者提供健康食材，亦减低阳澄湖湿地的面源污染。为了让有机农业的经济效益和环保效益惠及社区，自2015年起，悦丰岛与绰墩山村合作种植有机水稻，唤醒村民保育环境和乡土文化的意识。正是这一契机让悦丰岛触碰到发展和推广有机农业的关键因素：可追溯与有保障的种子。合作种子问题成为农场和村庄共同面临的挑战：有机农场没有安全可追溯的种源，村里的老种子早已在经济发展浪潮中被取代和放弃。

为解决无有机品种可种、无地方品种可用的问题，悦丰岛成立了自己的种子银行，收入了一部分农场自留品种，和收集而来的实验种。悦丰岛逐渐成为昆山地方品种保育基地，也在农民种子网络的支持下建立了包括种子资源信息登记和种子田活化试验等种子多样性保育流程。如今，悦丰岛已经保留和收集了27个豆类品种，它们一部分会被端上餐桌，一部分会被存入种子银行。随着改良的品种不断丰富，它们的利用是否只有被摆上餐桌这一条路？亦或是有一天，昆山的小朋友面对着摆放在种子银行中的牛蹄扁、羊眼乌珠，不再沉默，而能讲出隐秘在其中的文化故事？

云南红河

石屏烧豆腐



石屏产豆腐，也以600多年的豆腐制作史为自豪。自豪的原因有二，一是石屏豆腐不点卤，而是以古城区水井里打出来的“酸水”点制。这种井水不能饮用，只适合点制豆腐。曾有人试图将井水运到外地去点制豆腐，无功而返。因此石屏豆腐第一大令石屏人自豪的原因，就是它只能产自石屏。



石屏县豆腐出名，天下皆知

云南石屏

自然馈赠，在地坚守

豆类加工食品

豆腐新花样

本地豆复兴

石屏县是位于云南南部红河州内的宜居小城，说起这里，人们自然会想起风味独特的石屏豆腐，故而石屏又被称为“豆腐之乡”。

走在石屏的街道上，两旁随处可见卖豆腐的小摊、主营烤豆腐的小店，坐在热炕桌边吃豆腐仿佛是流淌在石屏人血液里的生活方式。百年来牢牢抓住本地人味蕾的石屏豆腐除了多样的种类、质地和制作方法外，还有灵魂的蘸料。方块的、整条的豆腐，皆可烤、炸、煎、煮、烩等，再配上绝妙的蒜油小米辣或干辣椒蘸料，尽显豆腐的美妙韵味。



扫码阅读全篇



一方水土养育一方人。从一颗小豆子开始，经过好水点出的好豆腐活跃在人们的餐桌上，打造了专属于石屏、独特绵长的本土风味，也孕育了淳朴热情、外表干练且内心柔软的石屏人。

最传统的石屏豆腐吃法是烧豆腐，将新鲜豆腐晾干3天后炭烤，做小方块或整条形的小豆腐块，也可多放几天变成臭豆腐，香味更加浓郁。负责烘豆腐的料理人坐在热炕C位，需具备眼疾手快的功夫，通过一双筷子掌控豆腐的命运，让它们在一次次翻身中均匀快速地膨胀与变身。与此同时，料理人还需眼光八方，随时观察食客们夹走的豆腐块数，夹走一块就往单独的碟子里扔一颗玉米粒，一颗玉米代表一块豆腐，最后清算时按玉米粒付账。似乎从料理人的热炕上“抢走”的烧豆腐吃起来才是最香的。



与通常用石膏或卤水点豆腐的工艺不同，石屏豆腐采用古城方圆0.75平方千米内的天然地下水作为凝固剂，只需将热豆浆倒入这天然的“酸水”中后，澄清5分钟，豆花即成，做出的豆腐不酸不涩、鲜嫩爽滑、营养丰富。

在石屏，很多人会特意把新鲜豆腐在室温下放置几天，撒一点点盐，让其自然发酵一下。大概是因为都含有很高的蛋白质的关系，发酵后的豆腐跟芝士有着类似的形貌特质，味道上也有相似之处，区别在于豆腐发酵后，仍然保留了一定的豆香，口感上更多层次。

本地豆的记忆与复兴

帅虹豆腐厂在石屏已经开了40多年,现在的吴厂长已经是“豆腐二代”了。眼下他们除了做新鲜豆腐,还开发出系列包装豆制品和自有的豆制品零食品牌。可以说,生意越做越大,但显然这位“豆腐二代”并不满足。

他说,小时候吃的豆腐、豆制品,都是本地种植的大豆,感觉那个味道要香很多,豆味也更浓些。而这些年来,随着厂子的发展壮大,对原材料大豆的需求量越来越大,而本地豆种反而越来越少,收成量远远不能满足厂子的需求,慢慢地也就开始从外地采购大豆了。他说,石屏豆腐靠的就是豆子的质量和水。

为了能努力寻回儿时吃到的豆腐的味道,也为了让自己的产品有品位的跃升,这些年吴厂长也开始着手花时间和精力,尝试重新种植本地老种子的大豆。

2021年吴厂长与农民种子网络收集了本地加云南其他地区的30多种地方品种豆子,在吴厂长的带领下,来到了海拔1976米的异龙镇砚瓦山的张李夫妇家开展豆类的引种试验。砚瓦山山顶地势较平缓,一年种一茬作物,山上老品种的豆子零星种了一点,大面积种植的只有一种本地菜豆。本次试种的石屏本地品种有大绿豆、本地黄豆和花豆。其中“大绿豆”是大豆品种,因种皮绿色且个头大得名,多为自家鲜食毛豆,或自己做腐乳。

吴厂长自己在家也有种植一点老品种大豆,说起这个,他有些骄傲的拿出自己留着的种子向我们展示。在砚瓦山的豆子试种成为了本地豆复兴之路上迈出的第一步。



帅虹豆制品厂的吴厂长,因传承制作石屏豆腐的传统技艺,荣获非物质文化遗产传承人。

北京豆坊

纳豆



#食知其源
#本地豆复兴

一小碟褐黄色的黄豆，用筷子一搅就拉出了长长黏黏的丝儿。这样的发酵黄豆，现在被固定叫作纳豆。而在中国，有可能叫作霉豆、梅豆、臭豆子、腊八豆、水豆豉、盐豆子、豆豉等，在湖南、江西、安徽、山东、江苏、贵州、广东等地都有。



北京豆坊

跟黄豆较劲的秀才

想吃到自己家乡产的黄豆做成的卤水豆腐，而开办了一家豆坊，他名唤秀才。

秀才姓孙，就叫秀才。秀才没有辜负家人和老师给他取这个名字，他一直读到硕士。但似乎，秀才也没有放弃他的“出身”，本科学农，研究生依然学的是农业。“务农”的孙爸爸一直在做选、育种的工作，读完研究生后，秀才也“子继父业”，做了选育种和种子贸易的工作。2015年秀才刚从一家有机蔬菜农场离开，寻找新的职业突破口。有个朋友提到现在的豆腐好多都没豆腐味儿，说“你干脆做豆腐算了”。

秀才想起了家乡牡丹江的卤水点豆腐。牡丹江本来就是大豆产地，豆质优良；而老家的除了卤水什么也不添加的老豆腐香气，也是自称“嘴刁”的秀才特别怀念的。老家有豆，自己也喜欢吃豆制品，那就用家乡的优质大豆来做豆腐试试吧！在北京工作生活多年的秀才，就这么在郊区“鼓捣”起了秀才豆坊。但做真正好吃的、靠谱的豆腐，单有好黄豆做原料，仍旧不容易。

为求纯粹,重回选育种行列

一块小小的有机豆腐背后,实际上是整个农业产业链条的支撑。秀才说,在加入WTO之后,大豆的进口量激增,我国的大豆种植受到很大影响。很多过去大面积种植大豆的产区,改种其他作物的情况也非常普遍。

好豆腐必须有好豆子做原材料,而好豆子又需要依靠好豆种……有机食品行业不是单纯的终端产品,涉及到整个产业链条,如果没有好的原料,难免让“秀才们”陷入“巧妇难为无米之炊”的困局

目前秀才做豆制品依赖的黄豆来源,主要还是集中在老家,父亲和一些乡亲们还坚守的那片土地上的,并且坚持使用传统农法来种植大豆。2021年,孙秀才参加了农民种子网络的老种子就地保护培训,心甘情愿地给自己又背上一个担子:过去是用老家有机种植,在北京做无添加豆制品;下一个5年计划,他要做自留种的提纯复壮,从自己熟悉的豆类领域开始,自己繁育和复种。

他也尝试从家乡带了数十个品种在北京周边进行试种。虽然因为气候影响,这批豆子全军覆没了。即使在遭遇各种困难的情况下,这些年秀才也没有放弃豆坊。更“过分”的是,为了把精力更多投入在选育种、有机大豆种植这些事情上,2017年,他还以“照顾家庭和孩子”的名义,把太太也“拉下水”了。秀才称太太于晓艳为“于总”。他说,于总在做豆坊的生产、品控和销售等等方面,是有天赋的,简直就是“豆腐西施”。而这位“豆腐西施”,也的确为豆坊注入了新的活力。

晓艳说,这几年订购有机食材的餐厅只剩下两家了,但也增加了两个在京工作生活的日本顾客团购群,主要消费纳豆、豆腐等;此外根据客户的需求,他们也增加了天贝(一种经发酵后做成的豆制品)等产品。虽然制作天贝对人工的消耗特别大,但接受的客户也跟刚开始推纳豆一样,慢慢多起来了。



扫码阅读全文



传统农法种植的大豆



制作纳豆的于晓艳

一地一豆



孙秀才

在黑龙江一个“七山二水一分田”的小山村长大。2006年硕士毕业于东北农业大学农学院，先在外企做技术推广，后创办秀才豆坊。喜逛田野并尝试写作。



邂逅察汗淖尔红豆

2020年因为工作需要，在内蒙古乌兰察布盟商都县驻扎时间比较多。我和马哥经常去的一家早餐店，有奶茶、杂粮粥和包子，从第一次去喝粥就喜欢上了那里。

这个粥黏稠适当，有小米、大麦、大米、红豆、大颗玉米碴粒，经过文火长时间熬煮，滑滑溜溜、香气扑鼻，红黄白相间，边喝会边忍不住点头称赞。禁不住感叹美味食材的混搭恰到好处，当然也不能缺了老板的好手艺。我爱喝稀粥，也爱吃豆，但无意间这个粥里的红豆吃起来与众不同。无痕，细腻无渣、入口即化，感觉不到豆皮存在。向老板询问红豆由来，老板眼睛一亮，从后厨给抓了一把，“这个就是本地老豆子，也不知道啥名字，从小本地人就吃，现在也不多了”。这个豆子个头不大，比英国红小一半，扁四边行，白脐，周身通红。马哥说咱们村里就有，回去可以找找。老板把豆塞给我，很自豪地和我们告别。那顿早餐如获至宝、格外高兴，感觉那碗粥更加香甜了。

这颗红豆，问了不少人，都不知道名字。马哥说咱们这属于察汗淖尔流域，索性你就叫它察汗淖尔红豆吧。

我们所在的村毗邻湿地边缘，因为这些年地下水抽得差不多了，湖面早已经干涸，只剩下白白的滩涂，十分厚重的盐碱地荒在那里。也许这个红豆的命运和察汗淖尔一样，共同见证着历史的变迁。农村在凋敝、年轻人在流出，种植效益并不欣欣向荣，不少主流产业的物种不断消亡。过去传统农业以自给自足的方式为主，现在这种方式已完全改变。社会物质不再稀缺，营养也不匮乏，高产品种层出不穷，而那些记载历史的老品种，渐渐地在生活的大舞台上消失了。何去何从，多少年后，谁会记得曾经的察汗淖尔，曾经相伴相思的红豆。

那么好喝的红豆粥，会消失吗？

日啖豆子许多颗，不辞常做“食素”人

适合城市消费者的7款豆类快手食谱

除了肉类之外，豆类富含丰富的植物性蛋白质，一样可以支持身体所需营养；少油少盐未必不能有滋有味，老话叫“咸中有味淡中香”；尽量采用在地、当季的新鲜食材，替代重口味烹饪和大鱼大肉，身体可能更舒服。

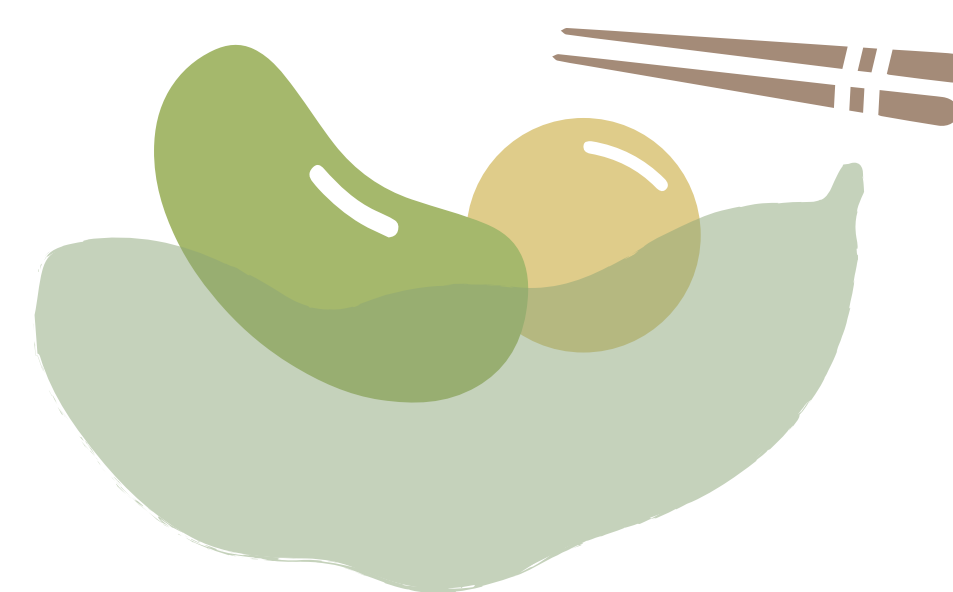
日常“豆食”并不像我们想象得那么复杂，简单、快捷，少辅料、少调味，既符合大家对“快”的需求，也能够让豆类食物更频繁地出现在我们的餐桌上。

本着“不时不食”的古训，有些豆类可能鲜食最佳，有些则可以不计时令，看看手边有什么，信手捻来入馐的，就是合适的。



扫码阅动手做料理

小豆子，大健康



策划：梁薇薇、宋鑫、宋一青

协调：李管奇、张艳艳、田秘林

文字：晓莫、刘晗颖、刘玉荣、孙秀才、沈叶、李管奇、庄涓菜

编辑：许文静、梁薇薇、程勉、伍娇

图片：辛志统



农民种子网络
FARMERS' SEED NETWORK(CHINA)



万科公益基金会
VANKE FOUNDATION