



陈伟华 文 / 摄

饺饼筒：包罗万象 和合美满

天台有许多传统美食大有来历，背后蕴藏着多姿多彩的文化典故，而皮薄韧、馅料鲜香的饺饼筒就是其中一道。

传统小吃

我们来到赤城街道栖霞中路，“岙岙家精品天台小吃店”的招牌映入眼帘。

女店家牟晓霞头戴帽子、腰扎围裙，在店内忙着制作饺饼筒。她的面前摆放着一大叠饺饼皮，薄如纸张、呈圆形，还有十余口汤盆，盛放着各式各样的美味菜品。它们都是一些家常菜，荤素搭配，美味简单，有肉汤浸泡过的细绿豆面、又薄又香的鸡蛋片、油煎金黄的豆腐和肥瘦相间的五花肉。这些都是包饺饼筒时，必不可少的。同时，她再搭配上炒熟的猪肝片、莴笋丝、冬笋丝和豆腐干等十多款菜肴，可谓“包罗万象”。

牟晓霞出生于1986年，是石梁镇人，做饺饼筒生意已有十多年。这门手艺，她是跟婆婆学的。而她的婆婆做饺饼筒，已有四十多个年头了。婆媳两人各开一家小店，卖天台特色传统小吃。其中，饺饼筒尤其受顾客青睐。近年来，她们还把这些传统小吃“搬”到网上，大力推广引流，现在，山东、广东、福建和云南等地，都有了她们的铁杆“粉丝”。

“台州各地都有薄饼卷菜肴这样的吃法，叫法有所不同，食饼筒、麦饼筒、米筒、麦油脂、麦焦、济公卷饼、锡饼，等等。天台饺饼筒与食饼筒相比，外形上偏细长一些。老话说‘靠山吃山，靠水吃水’，我县地处山区，人们做饺饼筒时，用海鲜做馅料的几乎看不到。而在沿海的温岭、玉环和椒江等地，用海鲜的却很多。”牟晓霞介绍，“从腊月廿八开始，我县家家户户就开始忙着做饺饼筒了，而且会一次性做很多。接下去，我们就经常吃饺饼筒，直到正月初六左右才吃完。饺饼筒看上去与北方的春饼、南方的春卷都相似，但制作和内容却有很大的区别。”

对天台人而言，大街小巷随处可见、平价亲民的饺饼筒，不仅是一道传统小吃，还是一种家乡的味道、儿时的回忆，承载着至繁至简的烟火气息，镌刻着独特的文化印记。

传奇故事

我县民间传说，饺饼筒由活佛济公所创——济公在国清寺为僧时，见每餐都有菜肴剩下，不忍浪费，就把剩菜裹进薄饼里，下一餐热一热再吃。不想，这一举手之劳竟创制了

一种新的美食。

之后，饺饼筒就在我县民间流传开来。每逢岁时佳节，老百姓会把饺饼筒作为供奉祖先的美食，清明节、中元节也少不了这道小吃。

有趣的是，这道美食的由来，还有许多说法。在台州的沿海区域，食饼筒的传说与民族英雄戚继光有关。相传老百姓为了感谢抗倭的戚家军，就做了丰盛的菜肴。这么多菜，如何送去军营，成了难题。聪慧的渔家女做了饼皮，把菜肴都包进饼皮里，再送给将士们。

经过几百年的传承，时至今日，饺饼筒演变出了更多花样，馅料选择也更为丰富。去年，第六批浙江省非物质文化遗产代表性项目名录推荐项目公布，“天台饺饼筒制作技艺”榜上有名。

制作技艺

饺饼筒的“面子”和“里子”都很讲究。

最关键的制作工艺在面皮上，薄了容易露馅，厚了口感不好。因此，和面比例和时间的把控非常重要——面粉加水搅拌成糊状，静置半小时后，再用手在整上糊拉成圆形的饺饼皮。

再说“里子”。将带皮猪肉和猪肝，氽水、焯熟、放凉、切片、调味；将瘦肉制成肉丸膏，再切片；鸡蛋蒸制成蛋膏，再切片；将洗过的细豆面浸在肉汤里，再炒制、调味；莴笋、香菇、豆腐干、冬笋、马蹄等切丝，再分别炒制、调味。

牟晓霞介绍，除了菜品制作烦琐，包也有讲究。包饺饼筒时，要软硬搭配、红绿相间——将饺饼皮平摊在案板上，在两头和中间三处地方，放入肉片、猪肝片和蛋膏片，然后再放入其他炒好的馅料。菜品的摆放最好依照一定顺序，全部放好后再将两头的饺饼皮折进去，卷好。

饺饼筒包好后，用放了油的鏊烙至外表金黄，香气四溢。这时咬一口，外酥里嫩，松松脆脆，入口唇齿留香。

牟晓霞的师傅洪彬曾获我县小吃（面点）技能大赛一等奖，她在一旁补充道：“饺饼皮是圆的，而做好后的饺饼筒馅料饱满，寓意和合美满。逢年过节，一家人围坐在一起，每个人端一碗粥或酒，再咬一口香喷喷的饺饼筒。这是名副其实的‘团圆饭’。”

饺饼筒凝聚着我县人民的智慧和创造，浸润着一方风物。

糊拉汰：一饼尝尽人间味

独特的地理位置，孕育了天台山璀璨夺目的饮食文化。不少游客慕名而来，他们对天台山美食的热爱，始于一张糊拉汰。

追着春光，沿途繁花正当时。步入街头镇岩溪姚村好人家农家乐，姚毅和妻子朱小玲正在忙碌着。只见餐桌上的大汤盆里，摆放着一张薄如纸、圆如盘，还透着光亮的煎薄饼。吃一口，松软香脆，唇齿留香。

“这就是糊拉汰，是天台传统小吃煎饼的一种。它实际上应该写成‘糊拉拖’，因为我县方言中的‘拖’字念成‘汰’，才这样写的。‘糊拉拖’是三个动词，代表了糊拉汰在制作过程中需要做的三个动作，那就是糊、拉、拖。这三道工序一完成，一张煎薄饼自然就成了。一次一个，只要几分钟就好了。发展到今天，糊拉汰的款式和馅料，都大变样了。”姚毅说。

择一事，终一生。就是这么一张饼，从姚毅已故祖母姚仙琴那时开始飘香，穿过遥远的岁月，直至今日。

姚毅制作糊拉汰的手艺，是祖母和父母传授的。他的记忆，定格在早年的农村老家。

俗话说：“秋分早，霜降迟，寒露种麦正当时。”早年在老家，每年十月，姚毅的父母都会忙碌于田间地头，因为这是播种冬小麦的季节。冬天，小麦苗长得绿油油的。到了次年六月初，麦子成熟，这时他的父母就用收割机收割麦子，再把小麦种子分离出来。之后在他们的手里，面粉巧妙变身，变成了白

白胖胖的馒头。那时在课余时间，11岁的姚毅就会坐在父亲的自行车后面，挨家挨户叫卖馒头。一些村邻看到他们，就会取出家中的麦子，跟他们交换馒头。

1992年，15岁的姚毅初中毕业，不仅学会了做馒头，还掌握了做糊拉汰等一些天台小吃的技艺。姚毅认为，“糊拉汰与披萨饼的做法有异曲同工之处——两者都是把菜料放置于面饼之中，烤制而成”。

2000年，姚毅在我县桃源双女附近开了一家小吃店。这家店生意红火，尤其是主打产品糊拉汰，深受顾客青睐。2004年，因为种种原因，姚毅把店迁往别处。

“糊拉汰是群体传承的，家庭中母教婆传，世代相传，就像我们家一样。眼下，我家8岁的女儿，也在学做糊拉汰，还学得像模像样呢！在我县民间，从城镇到乡村，很多人家的大嫂和小姑，做糊拉汰都有一手好手艺。”姚毅说。

在我县民间，流传着关于糊拉汰的许多传说。其中一则与嬉笑人间、爱打抱不平的济公有关。相传其母王氏聪慧贤淑，初夏某日中午，她在镬里糊了皮子，顺手拿起一把绿豆芽、大蒜放入其中，撒点盐煎一煎，儿子吃后直夸香松爽口，此后糊拉汰便在我县百姓中流传开来。

糊拉汰看上去只是一张饼，但对许多天台人而言，它代表着一种饮食文化。在寻常人家，一口鏊子，淋上油，倒入面糊，打个鸡蛋，再加入馅料，油脂香、淀粉香、蛋黄香、葱香，就会扑面而来。

对那些在外创业打拼，或返乡的家乡人而言，糊拉汰更是一段往事、一种念想、一种乡愁。凡是天台人请客聚餐，聊家常时，少不了来一道糊拉汰。它代表的

是天台人“家的味道”，有一种特殊的含义。

糊拉汰可当点心或主食，也可作为下酒菜。古时我县有风俗，新媳妇下厨，夫家会让她做糊拉汰或麦饼头，来考考她的厨艺。

至于糊拉汰的制作方法，有30年经验的姚毅颇有心得。

他介绍，早年的糊拉汰，大多以土豆丝作为馅料，现在则多了南瓜丝、梅干菜肉等搭配。如今的糊拉汰，用料众多，有精白面粉、精肉粒、猪油渣和苋菜等十多种。而常用的工具，有铝鏊、鏊、碗、盆、粉盆（或甑）等。

制作时，首先把麦粉调成稀薄而又不失黏性的糊状；接着，将少许麦粉糊倒入锅内，拖拉成圆形的薄饼；最后撒上土豆丝、豆芽和肉末等，即可快速制成。

现在，人们生活条件越来越好，可以说，糊拉汰的馅料是无所不用，瓜果蔬菜、海鲜和肉类等各种食材，都可以入馅制作，并可根据每个人的口味和喜好选择食材。馅料多样不拘一格，酸甜香辣调味随意，吃起来香脆可口——这便是糊拉汰深得天台人喜爱的原因。

制作过程看似简单，要做得好吃，还得靠过硬的技艺。比如，麦粉调水的稠薄和锅里油量的多少，以及火候的大小等，都要恰到好处。否则，麦粉糊到锅里不是溜了，就是紧贴在锅面上起不来，“那就成不了糊拉汰，倒成了一塌糊涂了”。当然，在姚毅的巧手下，麦粉糊完全可以成为一张张薄如纸、圆如镜、透光亮的饼皮，再放些油、葱、蒜等，馅料在传统中创新，便成就了一道绝佳的美食。品尝糊拉汰后，让人觉得清香扑鼻，人间百味浮上心头。

无论生活怎样匆忙，不管聚散或悲欢，我县小吃糊拉汰，总会让人们停下脚步、围坐在一起，孜孜不倦地品味这挥之不去的乡愁。



天台垃圾分类

Tiantai Waste Classification

垃圾分类 让城市更美

生活垃圾投放指引

可回收物分好类
资源利用环境美

可回收物

表示适宜回收和资源利用的垃圾，包括纸类、塑料、玻璃、金属、织物、橡胶、家具、家用电器和电子产品及其他大件垃圾等。

可回收物桶分类标识

纸类

塑料

玻璃

织物

橡胶

金属

易腐垃圾占比高
分类减量效果好

易腐垃圾

表示家庭、餐饮、机关单位食堂、农贸市场等产生的易腐烂垃圾，包括动物性垃圾、废弃食材、废弃食物、废弃食用油脂以及竹类、树枝、花草、落叶等。

易腐垃圾桶分类标识

餐厨垃圾

动物性垃圾

废弃食材

废弃食物

废弃油脂

其他易腐垃圾

有害垃圾危害大
专业处理无害化

有害垃圾

表示含有毒物质，需要特殊安全处理的生活垃圾，包括对人体健康或自然环境造成直接或潜在危害的灯管、家用化学品和电池等。

有害垃圾桶分类标识

废药品

废油漆

废杀虫剂

废消毒剂

废油漆桶

废杀虫剂桶

废消毒剂桶

其他垃圾量最大
焚烧发电资源化

其他垃圾

除上述类别之外，来源单独收集的其他生活垃圾。

其他垃圾桶分类标识

其他垃圾

其他垃圾

其他垃圾

其他垃圾

其他垃圾

其他垃圾

文明健康 有你有我

讲文明 树新风

天台县传媒中心（广播电视台）公益广告