

从“跋涉”到“扎根”

方 舟

断裂的木牌——立在松潘草地边缘，残破不堪。

木牌早已被雨水和时光冲刷得凹凸不平，留下斑驳的痕迹；我们在这些坑内割了青稞XXX斤，我们自己吃了，这块木牌可作为我们购买你们这些青稞的凭证。请你们归来以后，拿住这块木牌向任何红军部队或苏维埃政府，都可兑取与我们吃你们青稞价值相等的银子、茶叶与你们所需要的东西……前敌总政治部，发回第XXX号。

这是长征路上无数块借粮木牌之一，被称为“割麦证”。

沿着长征的路线回溯，江西的稻田、湘西的溪畔、黔北的山场、川康的峡谷、甘南的河谷、陕北的塬上——木牌、门板上的字迹，各种凭证，散落在这条长路上。每一块木牌的背后，都是一次生存与道义、权衡；取用了百姓的粮食，便留下字据，承诺日后偿还。木牌上的字迹可能会被雨水冲淡，可那一笔一划，被各路队伍记在了心上。

当足迹渐渐模糊，当面孔慢慢消逝，唯有那些断裂的木牌，像一个个被时间拦截断裂的问号，伫立在天地之间。

站在这个问号前，人们仿佛站在时空的交界点上，望见了两个字：跋涉。

队伍出发的时候，每个人身上都带着粮食。

4天。那是中央红军跨过于都河前，中革军委要求每人携带的粮食量。谁都未曾想到，这4天的干粮吃完之后，他们还要走很久，还要攀越高山，跨越江河，穿越被称为“死亡陷阱”的茫茫草地。

从江西的炒米到湘江的野菜，从老山界的糯米到苗山的手揉稻谷，从赤水河的盐巴到宣威的火腿，从雪山的辣椒生姜到草地的黄花草与皮带，从哈达铺的白面羊肉到陕北的小米糜子——这条起伏的曲线，在丰足与匮乏之间来回摆动，每一次摆动都是对生存极限的重新定义。

长征的食物史，是一部被饥饿逼出来的生存史，也是一部被信念撑起来的创造史。

从苍茫的松潘草地走过的人，永远不会忘记那种深入骨髓的饥饿。它一点一滴地消磨着人的体力，瓦解着人的意志。

活下去，走出去——这是最朴素的信念，支撑着红军将士在绝境中迸发出惊人的求生智慧。皮带被解下，切成小块，在排荒红里反复熬煮，直至变得烂如可咽；皮鞋、马鞍，但凡含有皮革的物品，都成了珍贵的“食材”。然而，这些终究是杯水车薪。

于是，草地成了最后的“粮仓”。野菜、野果、草根、树皮，这些平日里少有人问津之物，在红军战士眼中，骤然拥有了维系生命的价值。

长征胜利90年了，那些吃过野菜、啃过树皮和皮带的人，大多已经不在人世。可他们留下的东西还在——那些被小心切开分给战友的肉块，那些在田埂上立下的借粮木牌，那些在雪山上传递的姜块，那些在草地上分食的青稞麦粒，那些被反复煮泡去毒的黄花草。

站在残牌边，人们望见了两个字：扎根。

从“跋涉”到“扎根”，这条路，不只是各路红军队伍走过的路程，更是中国共产党走向新生、走向胜利的革命道路。跋涉，是身体在土地上的移动；扎根，是信念在土壤里的生长。那些被人分食的草根，在身体里化成了比钢铁更硬的筋骨；那些田埂上的木牌，把信用立在了土地上；那些被反复煮泡的黄花草，在绝境中撑起了信仰的重量。当这支队伍终于踏进陕北的黄土，他们带来的不仅是踏遍陕北的红颜，更是一种在任何贫瘠之地都能扎下根来的能力。

长征是宣言书，长征是宣传队，长征是播种机。

往事渐渐流逝，但那些被分享过的食物——野菜、树皮、青稞、皮带、白面、羊肉、小米、黄花草——它们没有消失。它们变成了另一种东西，进入了一个民族的血脉，在那里继续传递，继续生长。

跋涉者的脚印，最终成就了后来人的天下大道。

那，便是跋涉者的初心。



炒米——灶火从黄昏燃至黎明

1934年10月上旬，中央红军长征出发前，中革军委已对物资补给作出周密部署，命令各军团配备人员与武器弹药，要求每人携带4天的粮食，每个伙食单位按每人一日油、一斤盐——这是一份务实的安排。

这个安排带来许多个不眠之夜。整个赣南闽西，秋天的夜空被灶火映红。很多年后，瑞金的老人们还记得，那些天，家家户户都在炒米。

1934年10月中旬，中央红军集结出发了。出发前夜，灶火从黄昏燃至黎明。

后来，当各军团在湘南村镇休整时，也需要就地筹粮，赶制

干粮。稻谷、苞米，能收多少收多少，全部炒成炒米、磨成炒面，让每个战士背几天的干粮上路。

炒米是个精细活。先把米煮到半熟，捞出来，控干了水，再倒进锅里，撒上盐，用小火慢慢炒。炒到每一粒米都缩成皱巴巴的小粒，咬一口，嘎嘣脆响，才算成了。苞米更简单——炒熟，加盐，磨成面，装进干粮袋。

军需处的同志领着战士们连夜赶制，灶火映着一张张年轻的脸，锅里“嗵嗵”地响，热气混着米香，在营地里飘散。有人把炒好的米往布袋里装，一边装一边用手压实。这些炒米、炒面，会是此后很长一段日子里，为数不多像样的食物。



树皮——嘴里全是木渣子味儿

进入桂北的深山，野菜野果愈发稀少了。山是石山，薄薄的土层下面全是岩板，草根扎不深，树也长得慢。树皮和草根，成了队伍主要的“口粮”。

战士们认得榆树皮，用刀刮去外层那层老皮，露出里面嫩白的皮肉，切成条，晒干干，在石板上碾成粉，和着雨水吞下去。

老红军后来回忆说：“树皮难咽，嚼得腮帮子疼，可想到能跟着队伍走，就有了力气。”那是真的疼——粗糙的纤维在牙齿间反复磨着，嘴里全是木渣子味儿。咽下去的时候像是吞了一把沙子，从喉咙一路刮到胃里。可谁也没有停下来。

有一次遭遇战，一名通讯员正蹲在路边整理榆树皮粉。流弹擦过他的左臂，他先把那个布包死死护在怀里。等枪声停了，战友跑过来看他，他还趴在地上，胳膊上血糊糊的一片，怀里的布包却完好无损。别人问他傻不傻，他说：“这是大家两天的口粮，不能丢。”

其实红军对野菜野果的辨认是下了功夫的。队伍里有经验的老兵带着年轻人，教他们认哪些树皮能吃、哪些草根有毒。榆树皮的嫩皮富含淀粉，刮下来晒干，勉强能抵一顿饭。

长征路上，树皮一次次回到战士的口粮清单里，撑起了红军穿越绝境、继续向前的步履。



食盐——疲惫的身躯瞬间振奋

长征路上，有一种特殊的食物——盐巴。

长征途中的红军离不开盐。湘江之后的群山，每一步都在从身体里往外挤水、往外抽盐。他们要赶路，要打仗，要翻山越岭，身上没有盐，浑身就散了架。

湘江一战，丢在江岸的不只是锅，还有随军携带的盐包。缺盐的后果一天比一天明显。有人走着走着，眼前忽然发黑；有人小腿抽筋，瘫在地上疼得满头是汗；更多的人是头晕、腿软、浑身没劲儿，行军速度越来越慢。那些趴在担架上的伤员更是遭罪——伤口没有盐消毒，用溪水冲一冲便裹上布条，揭开后，布条和烂肉粘在一起。纵使这样，也没有人停下来。

1935年1月，红军强渡乌江，攻占遵义。攻占遵义后，查封了军阀和几家大私商的盐仓。盐巴被切成小块，每人分得一点，炒菜时放上少许，或是在喝野菜汤时兑入，咸鲜的味道让疲惫的身躯瞬间振奋。

到了四渡赤水的转战中，盐已经不仅仅是调味品。卫生员把盐溶进水，为伤员清洗伤口。在那个没有酒精、没有消炎药的年月里，盐就是药。

那一粒粒小小的盐，不仅调味的食物，更维系着生命。它们被揣在战士们贴身的衣兜里，带着体温，沿着赤水河两岸来回奔突，成了这支队伍的“能量密码”。



皮带——起初没有人想到要吃它

1936年7月初，红二、红六军团到达川西北的甘孜，与红四方面军会师。7月5日，中革军委命令红二、红六军团和红三十二军组成红二方面军。随后，红二、红四方面军决定共同北上，穿越草地。

当草根、树皮都难以寻觅，战士身上一切牛皮制品——皮带、皮枪套、皮挂包，甚至捡来的废弃牛皮，也成了绝境之中的“救命粮”。

起初没有人想到要吃它。后来，因为饥饿，有人试探着把皮带放在火上烤，烤到表面发黑、焦了，刮掉外面那一层，里面露出暗褐色的皮肉。再放进水里煮，煮很久，直到它变软。咬一

口，嚼不动，又煮，煮到能撕开为止。消息传出去，大家纷纷开始解皮带。

一名叫周广才的小战士所在的班从甘孜出发进入草地，走了没几天就断粮了。全班开始煮皮带。先是别人的，一条一条吃完了，轮到周广才的那一条，他万分不舍。

皮带被切成段，下锅煮。他吃了一段，又吃了一段，最后只剩下半截皮带。

后来他用烧红的铁筷在皮带背面烫下了三个字：“长征记”。后来，这半截皮带被中国国家博物馆永久珍藏。

长征食记

见证

青稞——煮了很久依旧坚硬

青稞长在高原，颗粒硬，表皮裹着一层坚韧的壳。在川西北的荒凉地带，它成了红军活下去的依靠。

到达四川岷峨的那天，炊事班的战士看见路边的木架上挂着一串串青稞穗。藏民把青稞收回来晒在屋顶上，满坡都是金黄色的穗子。可寨子是空的，百姓早躲进了深山。

炊事班不敢擅动那些粮食。傍晚时分，他们终于等来了一个上了年纪的藏族老人。老人看这些兵蹲在路边，没有进一户人家的门，便说：“青稞，你们要？”司务长点头，从怀里掏出银圆。

老人摆了摆手，领着他们走到山坡上，指着一片已经收割过的青稞地。地里散落着一些没来得及收走的穗子。炊事班蹲在地

里，一把一把地捡，捡满了一袋子，把银圆放在田埂上，用石头压好。

青稞顶饿，可不好消化。川西高原海拔高，烧开的水不过八十八九摄氏度。青稞丢进去，煮了很久，麦粒还是完整的，咬开之后里面白芯依旧坚硬。后来有人发现，把青稞放在石板上烤热，再用手搓碎，吃起来反而容易下咽——麦粒碎末，混着焦香，像炒面一样散碎。

过雪山的时候，炒青稞面非常珍贵。到了松潘草地，青稞依然是红军的宝贵粮食，它在贫瘠的土地上、在艰难的时刻，养育并锤炼了一支钢铁般的军队。



野菜——“微毒，不得已时可食”

1935年，红军开始踏上穿行草地的艰难历程。松潘草地沼泽密布、毒草丛生，误食毒草致死的事件频发。统筹野菜辨识、加强食物安全，已经成为迫在眉睫的使命。

朱德牵头组建红军“野菜委员会”。为规避风险，委员会建立了严格的“尝草规程”，还将可食植物按毒性、口感、营养价值分级，编写成吃野菜须知手册。

在这套严谨的野菜甄别制度下，黄花草完成了从无名野草到应急充饥野菜的区分登记。然而，这是在万般无奈的比较之中所作出的选择。红军在实践中发展出一套完整的解毒流程，即便如此，黄花草副作用依然明显。

1936年7月，松潘草地。红四方面军第31军93师274团干事刘毅采下两株黄花草，装进随身携带的小盒。部队断粮多日，刘毅和战士们开始采集黄花草，这将是他们今后一段时间的主食。手册上“微毒，不得已时可食”的字样，是绝境里无奈的选择。草地上植物看似繁茂，可食而无毒的有限，又多被先头部队采过。黄花草分布广、再生快，成了战士们碗里最后的东西。

此后几十年，刘毅戎马南北。1975年，他把两株黄花草捐给中国革命历史博物馆（今中国国家博物馆）。

从葛曲河畔的泥沼到国家博物馆的恒温展柜，这两株植物走过了40年。它们纤弱、朴素、沉默，却在绝境中撑起了信仰的重量。



辣椒——快要冻僵的手脚重新动了起来

长征与辣椒，有不解之缘。

1935年6月，夹金山南麓的磅礴，动员会上，台上的人举着一根干辣椒对全团说：“明天上山，每人带足干辣椒，冷得不行了就嚼一口。”这句话被每一个战士装进了心里。

一名女红军端起碗辣椒汤一饮而尽，碗底朝天时抹了一把嘴，说：“辣得痛快。”

红军战士刘彩香从江西出发的时候，母亲塞给她一大包家乡的辣椒，包在粗布里。1935年6月翻越极寒的夹金山时，战士们冻得瑟瑟发抖。刘彩香将自己所有珍藏的辣椒全部熬成熟辣的辣

椒汤，无私分给身边体弱、冻伤的战友。等到8月穿越松潘草地时，她的辣椒早已全部分光、一丝不剩。

刘彩香走完了长征全程。有人问她一路上最难的是什么，她想了想说，是辣椒分完的那天。

那口辣，在雪山上救过命，在草地上提过神，在十几个人传着咬一小截辣椒的时候，让快要冻僵的手脚重新动了起来。辣椒，提供热量，更提供了热量之外的东西——相信自己，相信前方，红军相信吃完了辣椒就能翻过这座雪山，相信翻过这座雪山还能继续向前走。



面条——有人吃着吃着，眼泪掉进了碗里

出草地后，来到哈达铺。

1935年9月，红一方面军曾在这里吃过一顿踏实的饭——战士们蹲在街边，端着白面拌的面条，碗上盖一层羊肉，有人吃着吃着，眼泪掉进了碗里。

1936年，红二方面军也来到哈达铺。白面金贵，面条稀了，羊肉薄了，可对于一支在草地上跋涉的队伍来说，这已经是天上落下来的饭食。

战士们蹲在同样的街边，端着同前面的队伍几乎相同的粗瓷碗，吃着这一碗温暖的面条。

1936年10月22日，红二方面军指挥部到达甘肃德将台堡

（今宁夏西吉），与红一方面军会师。以红一、红二、红四方面军在会宁和将台堡会师为标志，中国工农红军长征胜利结束。

堡前的空场上，红一方面军的队伍整齐肃立；当红二方面军的行列翻过最后一道坡，欢呼声骤然炸开，震荡在沟壑之间。

欢迎的人群里，有当地的父老乡亲，也有从陕北赶来的代表。

篝火点燃，伙房架锅，久迟的肉在汤里翻滚。啃过草根、煮过牛皮的战士捧着粗瓷碗，手竟有些发抖。

一碗碗面条上来的时候，很多人都知道，这就是胜利的味道。



本期统筹：李 飏 张意轩 熊 建
本期策划：赵晓慧 魏 睿
徐嘉伟 于尚波
勘核统筹：黎晓慧 李怡青

中共党史文献审核：陈 晋 卢 洁
版面绘制：杨 伟 郑 妍 杨 超
插图绘制：许婷怡
部分画面元素为艺术化呈现

