

家乡的美食 妈妈的味道

■ 李昆 山西太原 面点师

山西被称为“中国面食之乡”，有1900多种面食，面食文化历史悠久、特色鲜明，山西人对面食的钟爱刻在骨子里。我出生在长治，自幼生活在太原，三四岁起，就跟着姥姥、妈妈学做面食，到现在已经近50年了。我最拿手的菜品之一是山西特色小吃——莜面栲栳栳。晋北盛产莜麦，北朝时莜面栲栳栳加羊肉臊子就成了流行的面食，现在每遇婚丧嫁娶、满月生日，山西人便有“吃莜面”的习俗。

相传，唐高祖李渊父子打完仗就用晋北面食“莜麦窝”犒劳三军。久而久之，人们就把吃莜面窝叫成“犒劳”。“栲栳”是后来流变的写法，民间叠音称“栲栳栳”。

制作莜面栲栳栳，不经“三生三熟”的工序可不成。待到莜麦成熟后，先把莜麦炒熟，称为“第一熟”。再把炒熟后的莜麦磨成面，用100度的沸水来和面，把面煮熟称为“第二熟”。把烫好的面揪成

一小块，放在光洁的石板上，用手掌后部把面推开，用手指一卷，卷成空心状，最后一步便是上笼蒸，蒸熟，就是“第三熟”。这笼屉里的莜面栲栳栳排列紧密，内部都是空心的，常说它有“团结靠拢，虚心向上”的美好寓意。经过“三生三熟”的工序，莜麦的香味被充分激发出来，口感非常好，成了山西人隔段时间就想吃的念想。

对莜面的味觉记忆是在小时候形成的。时至今日，我依旧怀念妈妈的味道。小时候，家里长辈做莜面栲栳栳时没有光洁的石板，就在刀背上推面。在我看来，老人做面食遵循传统技艺在“守正”，后辈年轻人则头脑活泛喜欢“创新”。新旧更替，守正创新，我们的美食才能发扬光大。

人间烟火气，最抚凡人心。美食代表着人们对美好生活的向往，我想把家乡的味道带给更多人。

（本报记者 马睿珊采访整理）

新疆大草原 毡房飘香

■ 阿得力别克·哈密提 新疆乌鲁木齐 个体户

天山草原，蓝天白云，炊烟缭绕毡房。不一会儿，毡房中飘出一阵令人垂涎欲滴的肉香。手抓羊肉，熟了！

手抓羊肉，是我们哈萨克族的特色美食，也是我们招待贵客时必不可少的美味佳肴。

手抓羊肉，怎么做？这道佳肴，吃的是最原始本真的味道，所以只需简单的烹饪。切好的羊肉经过3个小时以上的冷水浸泡后，用慢火炖煮。煮熟捞出后，在肉上面撒洋葱末、盐，再浇点滚汤即可。但要掌握好煮肉的关键——“扬”。小火炖煮的过程中，要不断地扬汤，这样做出来的手抓羊肉，味道会十分鲜美。

做手抓羊肉，取材很重要。在我们哈萨克族人眼里，比起圈养的羊，来自雪山草原的羊，肉质更鲜嫩，如果是羊羔肉，那味道就更上乘了。

在牧区吃羊，一般都是现宰。羊会被主人处理得干干净净，羊皮、羊肉、内脏样样分开。热气腾

腾的大锅里，首先被煮熟的是羊肝、羊心，在肉没熟之前，它们会短暂地成为饭桌上的“主角”。一两个小时，一大盘鲜美的手抓羊肉就出锅了。其中，羊头被视为最好的部分，放在盘子的最上面，朝向最尊贵的客人。早已洗净双手的客人，早就等不及啦。

羊肉，为何要用手抓着吃？那是因为我们煮的肉块头都比较大，多是连着骨头一起炖煮，用餐具吃比较费力，直接上手来得更方便。

手抓羊肉的具体吃法也有讲究。肉上桌后，主人亲手把肉切成小块递给每位客人享用；盆骨和小腿肉给德高望重的长者，胸脯肉给女婿或儿媳，颈椎骨分给姑娘们，再割一块羊耳朵给年龄最小的孩子。

在雪山山麓，大家围坐在一起，大口吃肉，高声欢笑，这种快乐实属难得。所以，朋友们，来新疆，千万别忘了吃一次手抓羊肉！

（本报记者 阿尔达克采访整理）

来，尝尝我家乡的美食

在我的家乡海南省白沙黎族自治县，有一种传统特色美食——鱼茶肉茶。虽然叫茶，但是和我们平时喝的茶并没有关系。它是海南黎族人民以淡水鱼、猪肉、牛肉、熟米饭、玉米粉等为主要原料通过腌制后制成的，又名酸鱼酸肉。其味酸而微咸，细嚼后，口感细腻而略带韧性，其独特风味深受当地百姓喜爱。

有人说，鱼茶肉茶的味道是“初尝怯之，二次适之，三次瘾之”。没吃过的人在初入人口时会觉得味酸刺鼻，但只要适应了，就是一道开胃佳肴。在我们白沙，有“无鱼茶肉茶不成宴”的说法。像春节、三月三等大节日，大家都要围坐在一起唠着家常，觥筹交错间品尝着鱼茶肉茶的独特味道。

从我记事起，鱼茶肉茶就是餐桌上必不可少的美食。家里的长辈都会制作鱼茶肉茶，我的母亲是白沙鱼茶肉茶制作技艺的第一代传承人。受家庭影响，我从小就学会了鱼茶肉茶的制作。大学毕业后，更是跟随母亲一起，将制作、推广鱼茶肉茶当成最重要的事业。经过10多年的努力，如今我们有了自己的商标品牌，将白沙鱼茶肉茶销往全国各地。

鱼茶肉茶的制作、储存有讲究。鱼茶要选用新鲜的淡水鱼，洗净后切成块状，撒上适量的盐，放置几个小时，再拌入煮熟的冷米饭，适当搅拌，随后放进干净的玻璃容器或陶罐中加盖密封，置阴凉干燥处。而制作肉茶则是使用猪肉或牛肉，同样切块、撒盐，直至肉块出水，将盐水挤出，再加入煮熟的冷米饭搅拌，密封置阴凉处储存。

鱼茶是怎么来的呢？有着多种传说。一种传说是，很久以前一个黎家妇女无意中将鱼和米饭放在一起，一周后发现鱼的味道不错，引得人们争先效仿。另一种传说是，在一次丰收宴后，为了不浪费粮食，人们把没吃完的米饭和鱼放在坛子里盖好，后来发现鱼肉味道十分可口，于是，这种做法被世代相传。

如今，鱼茶肉茶不仅成为农家、酒店餐桌上的一道民族传统美食，还是海南的特色旅游产品之一。希望能有更多的人了解和喜欢我们黎族的特色美食，更欢迎大家来到白沙游玩，品鱼茶肉茶，享黎族美味！

（本报记者 孙海天采访整理）

鱼茶肉茶 黎族美味

■ 温晓佳 海南白沙 鱼茶肉茶传承人



■ 李昆

■ 阿得力别克·哈密提
本报记者 阿尔达克摄

■ 温晓佳 ■ 那木拉



■ 严成敏 ■ 赵海燕



图片除署名外均由受访者提供

奶香四溢 小作坊成了大车间

■ 那木拉 内蒙古赤峰 牧民

我在内蒙古赤峰市巴林右旗出生长大，打小就生活在牧区。自我记事起，母亲每天清晨都会起早挤牛奶，再经过她的巧手，把牛奶加工成各式各样的奶食品。对我来说，奶食品不仅有家乡的味道，也饱含着父母对我无私的爱。

奶豆腐，蒙古语叫“呼日德”，是牧民家中常见的奶食品。牛奶是重要的蛋白质来源，但久置容易腐坏，如何巧妙加工，既便于保存又能美味适口？经过发酵、分离、加热、晾晒，牧民将奶制成酪，既便于保存，又利于携带，技艺传承至今。

现在奶豆腐的吃法有很多，除了泡在奶茶里，还可以煎、烤，受到越来越多外地朋友的喜爱。以前，牛不多，产奶量有限，奶食品加工也是靠父母纯手工制作，产量低、技术弱、销售渠道单一，没少受累，辛苦一年，勉强糊口，存不下钱。

2016年，我从内蒙古财经大学毕业，选择回乡创业，利用所学到的专业知识，与父母一起发展养殖业和奶食品加工业。

创业之初，我联合我们嘎查（蒙古旅行村）8家养殖大户创办“塔林情”乳肉业专业合作社，结合家庭经营的灵活性与规模经营的科学性，配备专业奶食品加工设备及厂房，以奶食品加工、肉牛繁育为主，小作坊一下发展成了大车间，产量也较以前增加2倍。

我知道，要想奶食品产业实现健康、长远发展，除了过硬的品质，还得有叫得响的品牌。看准时机，我带着“塔林情”商标的纯手工传统奶制品，参加了“第十届中国绿色农业产品博览会”。巴林右旗参展的有3家合作社，我们就是其中之一，自此打响了知名度。目前，合作社在巴林右旗乃至周边旗县都设有销售门店，还同步开启线上销售，产品供不应求，每年的净利润在160万元以上。

老家还有几个大学生选择和我一起发展创业。浓浓奶香不仅让食客流连忘返，还帮助莘莘学子创业致富、建设家乡。我们有信心携手把这道传统而富有新意的草原美食做好，让更多人品尝到草原的味道。

（赵昊、赵慧敏采访整理）

藁城宫面 烟火千年

■ 严成敏 河北石家庄 藁城区官面协会常务副会长

我是土生土长的河北省石家庄市藁城区人，从事官面制作已有30多年时间。今天，就和大家聊聊家乡的美食——藁城宫面。

对北方人来说，面食的霸主地位难以撼动。藁城宫面以精粉、精油、精盐为原料，其状油亮洁白、条细空心，煮熟拌以佐料，空心之中浸满汤汁，滋味绝佳。

相传，藁城宫面制作技艺始于隋唐，距今已有1000多年历史。《藁城县志》记载，清光绪年间，“吾邑之挂面，味极适口，曾进贡清皇室，故名产也”。

如今，官面入选河北省非物质文化遗产名录，同时也是国家地理标志保护产品。

一方水土养一方人，一方美食显一方品性。这官面就如生活在冀中平原的人一般，性格憨厚中直，心里却自有玲珑。虽然表面和一般的挂面无二，但一根根官面，却须经过“千锤百炼”。

在传统工艺里，官面制作首先要“看天”。夏季湿度大，秋季温差大，都不适合大批量制作官面；

只有冬季不太冷的时候和春季制作的面口感才最佳。经验丰富的手艺人，往往还会根据气温、湿度在面里加入鸡蛋、水和盐，再经过手工和面，让盐粒与面粉在调和中达到完美融合。

制作一份官面需要20多个小时，包括和面、醒面、盘条等13道工序。其中，醒面需要多次进行，让面粉吸足水分变得膨胀，面粉颗粒彼此紧抱，这也是官面弹性十足、口感筋道的秘密所在。

正因为有如此多道精细工序，才造就了“面细能穿针，空心有韧性”，吃起来筋道爽滑、人喉细腻的官面。藁城宫面的制作技艺经上千年而不衰。近年来，藁城区对官面制作传统技艺进行深入挖掘、整理，如今已形成了专业化的官面生产体系。官面产品畅销全国各地，并出口多个国家和地区。

俗话说，百城千味，四方食事，不过一碗人间烟火。欢迎各地的朋友能来藁城做客，赴一场舌尖盛宴，感受这一方别样的水土和风情。

（本报记者 张腾扬采访整理）

游生态莱西 享水库鱼宴

■ 赵海燕 山东青岛 农家乐经营者

我今年59岁，是青岛市莱西市水集街道产芝村村民。莱西因水而兴、因水而美、因鱼而名，胶东半岛最大的淡水湖——莱西湖（产芝水库）坐落于此，莱西湖淡水鱼更是闻名遐迩。

“鱼”与“余”谐音，象征着富贵、美满、幸福。在莱西，无鱼不成席。在莱西湖畔生活成长，打小我就喜欢吃鱼，对莱西湖和莱西湖淡水鱼有着特殊情缘。

近年来，莱西市文旅行业日渐红火，我一直琢磨着让更多人品尝到正宗的淡水鱼美味，把我们家乡的鱼食文化推广出去。莱西湖淡水鱼既鲜且肥，更有全国农产品地理标志登记保护产品——“产芝水库鳊鱼”和“产芝水库大银鱼”，守着这么好的美食资源，为何不好好做篇文章？

2000年，我在村里办起农家乐，主打莱西湖淡水鱼菜品。白手起家，经营地点搬了3次，经营规模时大时小，装修风格一变再变，大厨都换了几拨，但是唯一不变的是莱西湖淡水鱼始终是店里的“金字招牌”。

从开始时的默默无闻到现在各地游客慕名前来，我经营的农家乐慢慢积攒起好口碑，这离不开莱西淡水湖特有的品质。莱西湖水温低、接近野生鱼生长的水环境，鱼类生长周期长，肉质紧实，再加上作为水源地保护区无污染、水质好，捕捞上岸的鱼没有丝毫土腥味，还透着特有的香味。

如今，莱西湖淡水鱼品类有30多种，花鲢多吃、香酥银鱼、剥椒鱼头、水煮鱼片、清蒸鲈鱼、凉拌鱼皮、清炖鱼汤……我能变着花样为顾客做上几桌不同的“全鱼宴”。

现在，店里的生意很红火，平均每天接待110多人，每逢节假日，客流量最高甚至超过1000人。在产芝村，这几年，做莱西湖淡水鱼的农家乐多起来了，乡亲们纷纷加入推广本地美食的队伍中。

游生态莱西，享水库鱼宴，欢迎远方的游客到莱西，我把莱西的鱼做给您品尝，把莱西的故事讲给您听！

（本报记者 王者采访整理）