

莜面：从家常主食到特色名片

□本报记者 李梦娜 郝建国

中午时分,集宁区新体大街一家莜面烩菜馆开始热气蒸腾。店主张建掀开蒸笼,浓郁的莜麦香混着羊肉汤的鲜味飘向街面。这间不足百平方米的小店,已在此经营了20余载。

蒸笼里腾起的莜面香,离不开乌兰察布独特的水土滋养。乌兰察布气候凉爽干燥、昼夜温差大、日照充足,地处燕麦黄金生长纬度带,是我国重要的燕麦产区,素有“中国燕麦之都”之称。经燕麦磨制而成的莜面,便成了乌兰察布人餐桌上的主角之一。

“莜面讲究‘三熟’:麦粒炒熟、开水烫熟、上笼蒸熟。水温 and 比例差一点,口感就容易发柴。”张建一边将拇指肚大小的面剂在光滑案板上推开,一边向记者介绍。随着他手掌匀速发力,面片被推得薄而均匀,顺势一卷,一个个形似蜂巢的莜面窝窝便整齐码入蒸屉。“这手艺机器替不了,全凭手感。面剂大小、推片厚薄、卷制松紧,拿捏准了,蒸出来才筋道有嚼劲。”

除莜面窝窝外,还有形似乌鸦衔物的“老鸦含财”、细滑修长的莜面鱼鱼、层叠软糯的莜面顿顿等数十种造型。以老鸦含财为例,需将莜面擀成近似长方形的面皮,半铺土豆片后对折切条,蒸熟后拌入凉汤。“以前主要搭配土豆,现在大家讲究吃得清爽,我们在凉汤里添了胡萝卜丝和香菜,口感更丰富,也更贴合年轻人的养生需求。”张建说,现在一笼莜面配上现熬的羊肉汤或酸汤,热吃暖胃、凉吃解暑,几十元的一餐,是街坊的日常选择。

“长时间不吃莜面就惦记。”市民王晶晶常带着孩子来吃莜面,“不管是莜面窝窝还是莜面鱼鱼,蘸上热汤,就是小时候的味道。”

如今,莜面不仅是乌兰察布人的日常主食,更成为乌兰察布的地域文化符号。莜面自助餐馆里,莜面全席备受青睐,一笼笼造型各异的莜面搭配多种料汁,让食客大饱口福。随着文旅消费升温,莜面逐渐从日常主食变为游客打卡的“风味名片”。不少食客吃完还要打包几袋真空莜面粉或熟制莜面卷,把乌兰察布味道带回家。

从田间莜麦到餐桌美食,莜面见证着乌兰察布的农耕文明与饮食传承。其高膳食纤维、富含多种营养的特性,更让它从传统粗粮升级为健康美食新宠,深受各年龄段人群喜爱。如今,乌兰察布莜面香飘四方,不仅成为城市美食名片,更带动燕麦种植、加工产业发展,让传统味道在新时代焕发新生,让这缕高原麦香,持续温暖着每一位食客的味蕾与心房。

拿糕：乌兰察布人的粗犷美食

编者按:乌兰察布,中国薯都与燕麦之都的土地上,土豆与莜面的相遇从未千篇一律。拿糕要搅、精丸丸要搓、捣筋筋要捣、山药鱼鱼要揉……这些看似寻常的手艺里,藏着母亲额头渗出的汗珠,也揉进了游子千里之外的牵绊。

如今,这些老味道早已化作寄托乡愁的文化名片,一箸面食承载的不仅是粗粮细作的醇厚滋味,更是一代代舌尖上的温暖记忆。本期民生专刊,我们走进乌兰察布百姓家,听他们讲述拿糕、精丸丸、捣筋筋、山药鱼鱼等家常美味背后的烟火故事,感受那口历久弥香的家乡味道,如何在新时代里继续温暖人心。

□本报记者 张国欣 实习记者 翟辉

待锅里的水烧开,王月琴把莜面撒到水中,然后快速搅拌均匀。随着面糊越来越粘稠,搅起来也越来越费劲。王月琴开始眉头紧锁、额头有了汗水。

“做拿糕最讲究的就是搅,水开的火候、撒面的速度、搅拌的力度,一步都不能差。”今年75岁的王月琴对这道美食了如指掌。她介绍,制作拿糕时,先把水烧到冒小泡,即将沸腾的状态,再将过筛的莜面粉均匀撒入锅中,紧接着用筷子快速、不停地搅拌,让面粉与热水充分融合,直到面糊变得黏稠、有韧性,关火焖上几分钟,一锅热气腾腾的拿糕就成型了。“以前我们农忙了一天后很累,有时懒得做饭,便搅拿糕。做法很简单,以前年轻有力,做起来很快,现在有点费力了。”王月琴说。

刚出锅的拿糕,光亮筋道,筋颤颤的。“拿糕好不好吃,蘸料很关键。”王月琴用黄瓜丝、水萝卜丝等清爽凉菜,再浇上用醋、胡麻油、蒜末、香菜调制了料汁,一口下去,粗粮的清香与料汁的酸爽在口中碰撞,越吃越上头。

更让老乌兰察布人念念不忘的,是拿糕锅底那层烤干的“锅巴”。焖制过程中,锅底的面糊被慢慢烤干,形成一层金黄焦香的锅巴,口感酥脆,带着莜面的焦香,是吃拿糕时的“隐藏美味”。“每次做拿糕,这层锅巴都是家里孩子们抢着吃的,香得很。”王月琴笑着说。

如今,随着生活水平的提高,莜面拿糕从家庭餐桌走进了特色餐馆,成为市民追寻传统味道、寄托乡愁的载体,也成为游客了解乌兰察布饮食文化的窗口。而像王月琴这样的老人,依然坚守着最传统的制作方法,只为留住那口最纯粹的老味道。

捣筋筋：家常味成了城市新名片

□本报记者 张国欣 实习记者 侯佳乐

上午9时许,56岁的王桂兰便开始忙活起午饭了。“中午准备吃捣筋筋,比较费事,要早早开始做准备。”

王桂兰说的捣筋筋,是一道用土豆捣制而成的食物。乌兰察布作为“中国马铃薯之都”,气候凉爽、日照充足,孕育出的土豆品质上乘。马铃薯作为乌兰察布人重要的食物之一,被开发到了极致,捣筋筋便是其中最具有特色的美食之一。“做捣筋筋要选淀粉足的本地土豆,这也是这道美食能保持独特筋道口感的核心秘诀。蒸透后在锅里多焖半小时,晾到温热才好上手。”王桂兰边说边将洗干净的土豆放入锅中蒸制。

待蒸熟的土豆晾至温热,王桂兰褪去薯皮,用擀面杖反复杵捣。“这是最关键的一步,全凭手上力道,顺着同一个方向捣制,直到土豆泥变得黏糯筋道,能整块提起,才算地道。”王桂兰说。

捣筋筋的灵魂,离不开一碗地道的凉汤。王桂兰取来本地新鲜的葱花、蒜片,放入小碗中,浇上一勺滚烫的胡麻油,“滋啦”一声,香气瞬间弥漫整个厨房。再调入酱油、陈

醋、盐,配上本地腌酸菜、黄瓜丝、水萝卜丝,酸咸鲜辣,清爽开胃。

“我们以前经常吃捣筋筋。”王桂兰笑着说,土豆是家家户户的主食,而捣筋筋凭借着地道的风味,成为农忙时最解馋的美味和待客时拿得出手的家常硬菜,是乡村灶台上人人爱吃、百吃不厌的心头好,是刻在几代人骨子里的味觉记忆。

过去,捣筋筋多是自家食用。近年来,随着乌兰察布文旅产业的蓬勃发展,前来游玩的游客越来越多,捣筋筋从农家灶台走进了城市餐桌,成为市区各大莜面村、农家餐馆的“明星菜品”。“现在每桌必点,老人爱它的怀旧味,年轻人爱它的筋道口感,外地游客更是赞不绝口。”郝会鑫经营着一家粗粮馆,捣筋筋作为店里的特色菜之一,深受食客喜爱,“过去没人当菜卖,现在成了我们的招牌,一天能卖几十份,外地游客过来都要尝一尝。我跟他们说这是土豆做的,他们都不相信土豆能有这么劲道的口感!”

从过去家常食物,到如今走向大众的特色风味,捣筋筋也逐渐成为乌兰察布“中国薯都”的输出名片之一。而越来越多的人在这团筋道的“土豆泥”读懂“中国薯都”的独特风味。

精丸丸：一口足以抚平乡愁

□本报记者 朱旭敏 郝建国

李敏从乌兰察布远嫁上海十年。十年间,每当提起故乡,她最先想到的总是母亲亲手做的“精丸丸”。“这道看似寻常的农家小吃,就是我与家乡、与父母的牵绊。”

这份跨越地域的牵挂,离不开一方水土的滋养,更离不开一双巧手的传承。乌兰察布素有“中国薯都”“中国燕麦之都”的美誉,绵软沙糯的黄土与醇厚劲道的莜面在这片土地上世代共生。当这两大标志性作物在农家灶台上相遇,便碰撞出了筋道软糯的“精丸丸”。

只要女儿回家,李敏的母亲闫爱就会亲手为她做精丸丸。家住集宁区马莲渠乡的闫爱,一辈子与土地为伴、与土豆、莜面打交道。大半辈子的灶台烟火,让她练就了一手做精丸丸的绝活。

“本地黄心土豆沙、绵、糯,淀粉足,是底子;莜面是魂,少了它就不筋道、不地道。”闫爱边说边做,她将土豆磨成泥后需挤干水分,再将

析出的淀粉倒回泥中;加入适量莜面反复揉搓至光滑不粘;掌心蘸水,指尖发力,搓出拇指大小的圆溜丸子;最后上屉大火蒸15分钟。揭锅刹那,土豆的清甜与莜面的麦香随热气弥漫院落。

这看似简单的工序,藏着乌兰察布人世代相传的饮食智慧,也揉进了母亲对儿女的无声守候。“小时候放学回家,书包一扔就往厨房跑,母亲总会把个头最圆、口感最好的那几个悄悄留给我。”李敏的回忆里,总带着蒸笼掀开时的水蒸气与精丸丸的香气。十年前她远赴上海安家,异乡的精致与繁华未曾改变她的味蕾偏好。

一千多公里的距离,十年的时光流转,在一口筋糯鲜香的精丸丸面前,李敏的乡愁被轻轻抚平。如今,精丸丸早已走出农家灶台,登上城市餐馆的菜单,成为乌兰察布对外推介的特色美食名片。白嘴吃、蘸醋蒜、浇羊汤、配酸菜,吃法花样翻新,但万变不离其宗的,依旧是那份源自土地的纯粹与母亲手中的温度。

山药鱼鱼：离家在外年轻人的念想

□本报记者 张国欣 实习记者 侯佳乐

在乌兰察布的饮食图谱里,土豆与莜面的相遇从来不只有一种模样。在化德县居民张素梅家中,她正为假期回家的女儿做山药鱼鱼。

山药鱼鱼是乌兰察布独有的家常美食。“山药”是当地对土豆的称呼,因成品形似小鱼得名。“做山药鱼鱼,选料和揉面是关键,就得用咱们沙土地种的黄皮土豆,淀粉足、口感绵,配上本地莜面,味道才正宗。”张素梅一边操作一边介绍。制作过程全凭手工,先将土豆蒸熟去皮,捣成泥后放至温热,按比例掺入莜面反复揉搓。面团软硬度需精准把控,过软易变形,过硬则口感发柴。揉好的面团揪成拇指大小的面剂,手掌搓成五六厘米长的条状后微微压扁,形

似小鱼的生坯便排列在蒸笼中。

刚出锅的山药鱼鱼色泽温润,入口筋道。吃法讲究“蘸料配汤”,最经典的莫过于猪肉蘑菇汤、羊肉汤,或自家用新鲜蔬菜调制的凉汤。鲜美的汤汁裹挟着山药鱼鱼,每一口都鲜香。“小的时候,爸妈最常吃的就是山药鱼鱼,那个时候不爱吃,现在离家工作,每次回来最想吃的就是这口山药鱼鱼。”26岁的张婧分享道。

从“小时候不爱吃”到“离家后最念想”,山药鱼鱼在年轻一代的味蕾里完成了无声的转身。对张素梅而言,蒸一笼山药鱼鱼不过是灶台前的日常。但对远行的儿女来说,那一碗浇着热汤、筋道绵软的山药鱼鱼,就是推开门就能卸下疲惫的踏实。只要家里的火还旺,这口家乡味,就总在等游子推门回家。