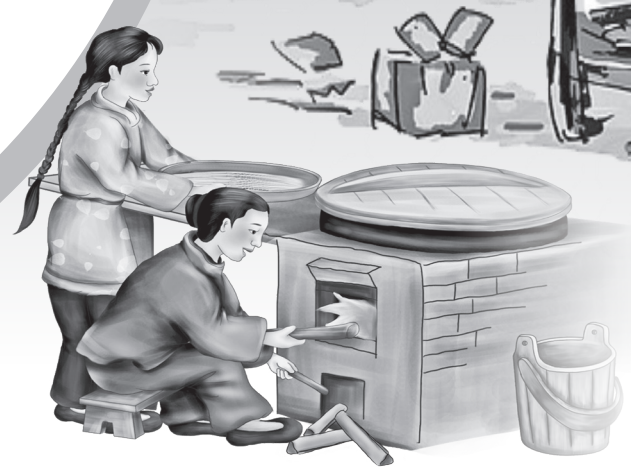


## 大俗大雅 宝鸡话

## 看 宝鸡人这样做饭

**编者按：**宝鸡人做饭时一些步骤，会用特别的词语，比如，说“和面”是“搥面”，说“做臊子”是“燥臊子”，制作煎饼时说“燻”，做浆水时说“湊”，等等。这些看似生僻的字，其实背后都有古雅含义，最重要的是，说一句“燥臊子”，肉臊子那喷香的味道似乎立刻迎面扑来。本期，就让我们一起看看宝鸡人是怎么做饭的。



## 搥(cai)面 一碗面条的前奏

本报记者 罗琴

“中午吃啥？”“肯定还是面么！”在西府地区，这样简单的对话道出了本地人对面食的无限喜爱。要吃面，就得先搥面。

“搥”在《现代汉语词典》中读“chuai”，意思是用手用力压和揉，搥面其实就是揉面、和面的意思。读音从“chuai”到“cai”的变化，则是西府方言中的转音。一方水土养一方人。西府地区盛产小麦，西府人天生爱吃面。这里的乡村，几乎每家女主人都会

搥面，把面做成扯面、臊子面、油泼面、烩面片等，让西府人嘬着嘴，连声说“嫫得很”。

渭滨区公园路居民、70岁的刘红霞告诉记者，自己老家在岐山，全家人都爱吃面。说到搥面，刘红霞拿出面盆，舀上两碗干面粉，现场向记者展示搥面。只见她在干面粉中加入温水，用手将其和匀，在面盆里反复用双手搥，使面粉、水和食用碱等充分和匀，最后变成

光滑的面团。“咱西府人都爱吃筋道、耐嚼的面，所以搥面就非常关键。这个面要下大力气揉压，最后做出来的面才有嚼劲。”刘红霞说，“在农村，看谁家勤快不勤快，就要看搥的面符合不符合标准，就是手光、盆光、面光，说的是搥完面后，人的手上没有沾面粉，搥面的盆子上也不沾面粉，而且搥好的面外表没有气泡和干皮，做到这些，才算把面搥好了。”如果面搥不好，

切出来的面条不好看、不耐煮，吃起来也不香、不筋道。

搥好的面，可以做扯面，宽如裤带的面条撒上辣面、调料，用一勺热油激发出辣椒的香味，大快朵颐后，获得满满的幸福感。搥好的面，可以做臊子面，细长的面条浇上臊子汤，哧溜一口吸到嘴里，那酸辣香的滋味让人回味无穷。

总而言之，搥面、吃面是西府人生活的重要组成部分。对于出门



在外的宝鸡人来说，则是乡愁和情怀，是家的味道，是挥之不去的岁月记忆。



在市区英达路，常能看到87岁的王奶奶的身影，寒来暑往十几载，

## 燻(tan)煎饼 软糯筋道的美食

毛丽娜

老人在路边卖煎饼从不缺席。王奶奶说，自己有退休金，卖煎饼并不是为挣钱，而是看到大家来买煎饼，自己觉得被需要。

煎饼是王奶奶亲手燻的，她坚持每天出摊，用一种不同于他人的方式，充实着自己的晚年生活，辛苦并快乐着。王奶奶的故事被许多媒体采访报道，她也一度成为宝鸡网红，她身上闪耀着勤劳质朴、乐观坚持的美德。

其实，在西府美食中，煎饼是寻常百姓家餐桌上的一种小吃。只是在日常生活中，许多人以为“燻”煎饼是“摊”煎饼。翻阅古文献可以看到，“燻”字有两个字义：一是烧熟，二是烤烂。《周礼》有“五日则燻汤清浴，三日具沐”的记载，意思是五天烧一次热水给父母洗浴，三天帮父母洗一次头。《周礼》还记载：“拃干欲孰于火而无羸，拃角欲孰于火而无燻”，讲的是做弓的方法，用火煤制弓干，要熟

而不要过熟，用火煤制角，要熟而不要烤烂。而“摊”字的基本字义是摊开，展开，铺开。由此可见，燻煎饼时，需要在热火铁锅上烤，这个动作，燻比摊表达得更为准确。

那么，煎饼是怎样燻出来的？燻煎饼的做法其实不难，首先舀适量面粉，倒进大面盆里，多次少量加水，边加水边搅拌，把面粉搅拌成糊状。然后，将切好的葱花或者韭菜、花椒叶撒在面糊上。搅拌好的面糊放置20

分钟左右就能燻煎饼了。接下来拿出平底锅，用刷子蘸少许油刷在平底锅里烧热，舀一大勺面糊倒入锅内，大火煎至边沿离开锅底，就可翻面，再煎半分钟，煎饼就可以出锅了。煎饼可以卷菜吃，也可以切成条后，凉拌着吃。

如今，煎饼卷菜不仅西府人爱吃，也受到外地人的喜爱。外地人来宝鸡，一定要尝尝煎饼卷菜，品尝地道的西府味道。

## 湊(wo)浆水 酸爽可口忆乡愁

本报记者 祝嘉

宝鸡人钟情的汤面有两种，一种是臊子面，另一种是浆水面。

不同于臊子面的“重口味”，浆水面无肉少油、略微微辣，夏天来上一碗，清热解暑，败火生津，那种畅快感是臊子面无法比拟的。

《本草纲目》中，就有对浆水的记载。李时珍说，浆水具有“调中引气，宣和强力，通关开胃止渴，霍乱泄利，消宿食”的功用。

臊子面的关键在于臊子，浆水面

的“灵魂”则是浆水。在宝鸡地区，浆水一般是用芹菜和面汤经过发酵制作而成的。在宝鸡话里，这个发酵的过程就是“湊”。

北宋音韵学著作《广韵》《集韵》中，都收录了“湊”字，意同“沤”，就是长时间浸泡的意思。从字形上说，“湊”字左边为“水”，右边为“委”，“委”有软化、软缩的意思，与“水”合在一起就是浸泡在水中使其软化的意思。

为什么制作浆水要说湊浆水呢？这就要说回浆水的制作了。

据我市西府面食制作技艺传承人郭美霞介绍，将芹菜洗净、控水、切段，浸泡在煮沸的面汤里，然后加入酵面或醪糟作为引子，盖上盖子放置三至五天，待面汤呈现出乳白色、散发出酸香气，浆水便做成了。制作浆水的成败，在于浸泡时间的拿捏，时间短则不出味，时间长则易变质。这么重要的一个技术环节，无论“沤”还

是“浸泡”，都不足以体现宝鸡人对浆水的重视和厚爱，所以要用一个特别的“湊”字来表达。

以前，湊浆水是宝鸡农家人必备的烹饪本领。用湊好的浆水做成浆水面，那种爽口的酸香，是夏天独有的味道和记忆。后来，聪明的商家将成品浆水装袋、封罐销售，虽然省去了湊浆水的麻烦，但也少了那种仪式感和期待感，更少了那份弥足珍贵的乡愁。如今，越来越多的人通过网络教授、学习



湊浆水，让这一传统技艺焕发生机，也让西府美食文化得以传承。

## 燥(lan)臊子 来自妈妈的味道

毛丽娜



女孩孙晓婷。她为观众带来的是妈妈味的臊子面，并在节目现场分享了童年因想念外出务工的妈妈，第一次学燥臊子、做臊子面的趣事。燥臊子，这个宝鸡方言中经常出现的词语，也再次出现在全国观众的视野中。

燥臊子的“燥”，在《康熙字典》中的注解为“焦黄色；炒；热”。“臊子”在《现代汉语词典》中，意为肉末或肉丁。

西府人都知道，臊子是臊子面的“灵魂”，臊子面好吃主要就好

吃臊子上，浓浓的臊子香，总能使西府人想到小时候逢年过节，围着锅等妈妈燥臊子的场景。宝鸡人习惯把做肉臊子叫燥臊子。燥臊子的大体步骤是，把带皮五花肉或肋条肉切成薄片或肉丁，四分肥六分瘦，锅里倒入油，切好的肉下锅煸炒，炒到锅中的油变清时，再加入五香粉、料酒、白糖和香醋等，待肉熟后，加入盐、辣椒粉，搅拌均匀出锅。

燥好的臊子，可以夹馍，也能与各种面食搭配食用。臊子和面

搭配，就成了臊子面；夹入白吉饼，就变成了臊子肉夹馍。在臊子肉锅里炖出来的排骨，就成了臊子排骨。还有臊子豆花，在这深秋季节，真是驱寒保暖的佳品。一般情况下，每次燥一盆（罐）臊子，至少可以保存两三个月，吃的时候稍微加热一下，用来夹馍、炒菜或做臊子面都可以，不仅特别美味，也非常方便。远行的孩子回家，母亲总会端出一碗酸香的臊子面；临别时，又会燥一盆臊子，让孩子带走。

就像孙晓婷在节目中说的，童年时父母外出务工，自己和弟弟成了留守儿童，因为想念妈妈，第一次学燥臊子、做臊子面，以失败告终，还因为浪费了粮食和油，被爷爷揍了一顿。高考落榜后，她吃着妈妈做的那一碗臊子面，心里特别难受，边哭边吃，吃完之后走上了复读的路。之后，她学会了燥臊子、做臊子面，每次遇到困难，就会做一顿臊子面，吃着臊子面想着妈妈，想着妈妈就会更加努力学习，最终她考上了西安音乐学院。

在央视综艺频道《幸福账单》第9集中，“报账人”是咱宝鸡凤翔