

就爱岐山臊子面

◎冯广辉

“有朋自远方来，不亦乐乎？”如果你来到周礼之乡、凤鸣岐山，不能光看三千多年肌胥周原的流光溢彩，更要品尝一口西岐大地的“神来之食”——岐山臊子面。

到了岐山县，先吃臊子面。不吃等于没有来过岐山，因为这一碗面里蕴藏着三千多年博大精深的周礼文化。据史料记载，岐山臊子面起源于周代“祭祀”礼仪中的“饔飧之礼”。周文王姬昌是周王朝的奠基者，据传，文王挥戈斩蛟龙，将蛟龙肉汤做好后，他亲自掌勺浇汤，将第一碗端出去泼汤祭祖，祭拜上天和先祖，然后将第二碗面亲手端给自己的母亲，最后才把第三碗面端起来自己品尝其味，岐山臊子面食用的习俗就来源于此。庄重典雅的“饔飧之礼”，在漫长的历史岁月中不断地演化成了“饔飧之俗”，由宫廷贵族的饮食礼仪演变成民间的饮食习俗，一碗普通的臊子面，是历史文化的见证。

岐山人在日常生活中就餐座次的排列上很有讲究，不管家宴还是招待宾朋，最上席的位置是在座辈分最高、或最年长、或最德高望重者，其余位置由高到低，依次排列。摆放菜品的程序应是先放在上席位置，由上席人先享用之后，依次下席人才动筷子。主人把臊子面端上来，先端给最上席的客人，然后恭敬邀请上席客人品尝，上席客人品尝之后示意“好着呢”，其他人才动筷子开始吃面。岐山人宴席有上下之分，人有长幼之别，吃有先后次序，彬彬谦让，这种顺序体现了西周时期，比较讲究饮食行为的伦理道德。

这一碗面里蕴藏着传承了三千多年的古代养生秘方。从食材来看，五形五色俱全。面条用小麦面粉制成，底菜

和漂花取料于可食植物的根、茎、叶、花、藻五端，取色于红萝卜、秦椒之红，黄花菜、鸡蛋饼之黄，蒜苗之绿，黑木耳之黑，小麦面粉、鲜豆腐之白，五色五形，把食材列成一个清单，就是一张十分讲究的中草药养生处方。其中还有一味食材最重要，但往往被食客忽略。因为它在一碗臊子面里看不见、摸不到，却不可或缺，燥臊子、调臊子汤必须有，它就是臊子面的灵魂——岐山醋。岐山醋的酿造，原料为小麦、高粱、大麦、黄豆、玉米“五谷”，经过熬煮，酿成需二十多道工序，取“五谷”日月之精华；从味觉和口感来看，五味俱全。所以说，这一碗臊子面就是一个绝佳的古代养生秘方。

这一碗面里还蕴藏着古人为人处世的哲学智慧。一碗岐山臊子面中酸、甜、苦、辣、咸人生五味俱全。吃一碗岐山臊子面，就可以品尝到人生五味，五味调和便是香甜美味、人生圆满；五味不调和，则难以下咽，人生坎坷。一碗岐山臊子面中底菜漂花各有沉浮。下有底菜，上有漂花、中间有面条，预示人的一生沉沉浮浮，也只有沉沉浮浮的人生才完整、才香甜、才圆满。

还有面中香醋无处不在，看不见、摸不着，但又不可或缺，没有好醋，燥不出好的臊子肉，做不出一碗香喷喷、让人魂牵梦绕的岐山臊子面。人生上下求



索，长路漫漫，要不忘初心、牢记使命。一碗臊子面，就是一个人的一生。做一碗臊子面，需要经过煎熬几十道程序，煎和熬是形成美味的方式，人生亦如此。吃一碗臊子面，需先端起碗。一手端碗，一手用筷子夹食，吃完面条要放下碗，预示人的一辈子，要拿得起、放得下，才能大自在。

当您端起一碗岐山臊子面，拿起一双筷子，心满意足地吃完一碗正宗的岐山臊子面，您就穿越时空，品尝了传承三千多年的西周养生美食，体验了人生五味，尝尽了人间酸甜苦辣，亲身感悟了一次人生哲理。

岐山臊子面历史悠久，源远流长，经过三千多年的文化积淀，早已名扬三秦、享誉中外。来到岐山，啜一碗热气腾腾的臊子面，是勤劳朴实的周原人对远道而来的贵宾最热情、最实在的待客之礼，也是几千年来周礼文化生生不息的见证与传承。

周秦风

磨面

◎高涛

在博物馆里看到大大小小的石磨，女儿好奇地问：“爸爸，这是做什么的？”我郑重地告诉她：“这是磨面用的，过去，人是吃石磨磨出来的面粉长大的。”恍惚间我似乎又闻见了石缝里的麦香。

磨面前先要把小麦淘洗干净。小麦人工镰刀收割后，在场畔脱粒晾晒，难免或多或少有麦糠、灰土、石子等杂物。淘洗小麦听起来简单，却是工序繁琐，费时费力，需要相当耐心。通常先把小麦倒入清水中，用笨拙的木筛过滤掉漂浮物；再画圆圈搅动小麦旋起并落入笨拙的木筛；如此反复两三次，直至水清。待小麦重新晒至八成干，全家上场坐在席上，细细地挑拣去小麦里的硬土粒、小石子等，最后再筛筛子、上簸箕，小麦才算干净，否则夹杂了小石子，会影响磨出面粉的质量，吃到嘴里硌牙。听着父母的唠叨，看着阳光下泛着金光的小麦，我们姐妹脸上都露出了热切的盼望，也深刻地体会到，有粮的日子特别心安。而我们在父母眼里，怕是更像粮食一样，虽然成长缓慢却充满了希望。

当年我们家老少十几口人。人多饭量大，北方人又爱吃面食，每个星期就得磨回面。每次磨两袋小麦，一百五六十斤的样子。磨面是件苦累事，但石磨再厚，和种地等重农活比，就轻多了。女人白天要做饭洗衣带孩子，所以一般是夜晚磨面。母亲推磨，奶奶拿着筐箩，上面投粮食，下面扫面粉。我们调皮地帮忙推磨，推七八圈就没耐心了，跑回房子去睡觉，听着后院“呜——呜——”的石磨声，流着涎水做着吃白面馍的梦。常常清晨起来，看见走出磨坊

的奶奶和母亲，衣服、头发、眉毛上，全都沾上白面粉，被我们笑成是“面人”。

村里40多户200多人，遇到红白喜事，家家去帮忙。男人干外边事，家里最重要的活，恐怕就是灶房磨面了。婶娘们分成组，人歇磨不停，要磨够三天的用量。条件好些的，会拉去村里石磨坊。我还记得磨坊的小毛驴，发黄的毛色，腿像芝麻秆一样细，套上“枷板”挂上直径一米的磨盘，一早上能磨出二三十斤小麦或玉米、黄豆等杂粮。

到了上世纪80年代，轮到父亲成家立业扛起磨面任务，村里石磨坊变成了磨面机，俗称“钢磨”。用机器磨面，刚开始极忙碌，磨坊主只负责操纵机器，而父亲要用铁桶将磨出来的颗粒，一遍一遍重新倒入磨口。后来机器改进，一次倒入能自动循环，人省力多了，就待在外边去聊天。

最开始磨出的小麦面粉是纯白色，像瓷一样白，不由得人用大拇指和食指捏起一指肚，搓搓看看，伸出舌头舔舔，心欢喜得像马上就要吃到热气腾腾的白面馒头。越往后磨，面粉颜色渐黄渐黑，这是快磨到小麦表皮的时候，磨坊主就会问：“磨成啥？”问的是面粉和麸皮比，一般家庭最佳比是75粉。数值越高代表面粉越多，而面粉颜色会黑些，面粉口感也差一些。面对着磨坊主的发问，我都能感受到父亲内心的思量 and 承受的难堪。磨得再净，也不能磨成90粉，麸皮给牲口吃，过年待客要白面。父亲装好小半袋白面，然后把上茬白面和下茬黑面拌匀装袋，拉回家倒进灶房面瓮，每天在母亲手里从生变熟，养育我们长大成人。

当初跟着父母磨面，我们小孩子会撑口袋、推架子车，偶尔也提桶接料。结果有时就将磨料撒在地上，父母又心疼又生气地瞪眼，我们也非常懊恼，都知道粮食不宽裕，于是，暗下决心，今后磨面干活要细心再细心。

如今买面直接是半成品面粉，袋装的超精、高筋面粉，再不用淘麦、拣麦和磨面了。

望着磨盘，我似乎又闻到了麦香，牙齿不自然地咀嚼起来。

本版插画 陈亮作

光溜溜

◎谢红江

“今天吃啥饭？”

“光溜溜。”妻子和儿子异口同声地回应着。

于是我走进厨房，和面、择菜、炒菜、切面……我一边忙碌着，脑海中那“光溜溜”仿佛就在身旁锅里沸腾的水中活蹦乱跳着，或在碗中伴着油泼辣子飘溢着香气，此刻就连案板上的蒜末仿佛也“满血复活”，随时准备着与“光溜溜”亲吻。

“光溜溜”是我和妻儿对削筋面的一种昵称，因其光滑、爽口、筋道而深受一家人的青睐。我也常对妻儿戏说：“咱若在街头开面馆就叫‘谢氏光溜溜’。”

西府人对面食情有独钟，我们一家也不例外，特别是我，几天不吃面就感觉缺点啥，常常是人在外出差心早已飞回家中，思谋着回家吃面的事。也是基于对面食的偏爱，刚参加工作不久我就开始学做饭，蒸馒头、打搅团、做拌汤、炒菜，样样都会。做面食更是拿手活，扯面、麻食、擀片、烩面、削筋、棒棒面、臊子面都不在话下，特别是我做的“光溜溜”面最受一家人喜爱。

做“光溜溜”和面很关键，通常要用淡盐水，面软硬要适中，太硬伤胃，太软

切时粘刀。和好的面要反复揉醒，切时用擀面杖推开，薄厚以个人喜好而定，擀一指厚宜切宽削筋，擀薄切细削筋，宽的吃起来厚重瓷实、豪爽大气，细的吃起来回味无穷。配菜通常是将蒜薹、红萝卜、豆腐切丁，加一些海带丝或黑木耳丁，和葱姜蒜爆炒，外加韭菜炒鸡蛋或绿辣子炒鸡蛋，也可用西红柿炒鸡蛋。清水锅里下些豆角或青菜。

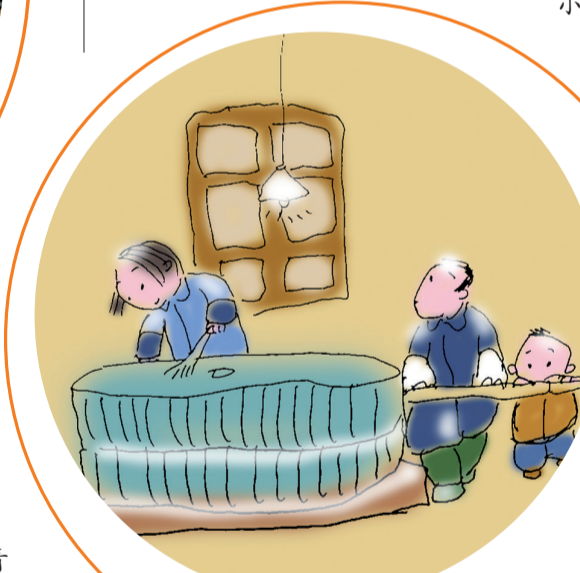
在我们家吃面叫啜，我啜面时喜欢端上大老碗，碗小则吃出点味儿又得重新拌面，总觉得不解馋。拌面时加上肉臊子，把油泼辣子和醋放宽，再就几瓣大蒜，吃起来滑爽可口，酣畅淋漓，一气呵成，回味无穷，那才叫一个过瘾。吃完喝半碗面汤，把面缝子一溜，那个舒坦劲儿无以言表。就像歌中所唱：“吃饱



咧喝胀咧，咱跟皇上一样咧。”

我天生是面肚子，天天吃面也不腻，尤其是“光溜溜”一天吃两顿也不厌。有时午饭多做点，留些晚饭时凉拌着吃，也可炒着吃或下到拌汤里吃，汤里下一些萝卜条、青菜，打少许蛋花，喝起来别有一番滋味。

日月更替，光阴荏苒，我对“光溜溜”的情结永不改变。



最是故乡亲

◎任永强

回，乡音不改鬓毛衰”。与人交流常被问：“您是扶风人吧？”作为扶风人我非常自豪，扶风因“扶助京师，以行风化”而得名，在这片山清水秀的良田沃土上，自然美景、人文景观比比皆是，特色美食更让人垂涎欲滴。

扶风有5A级景区——法门文化景区，4A级景区——野河山生态旅游度假区，3A级景区两个，即关中风情园和七星河国家湿地公园，有杨珣碑、马援墓、班固墓等各类文物保护单位453处，周原博物院、城隍庙、

马家村、浪店河畔等众多景点犹如群星闪耀。历史长河大浪淘沙，沧海桑田，岁月流逝，变幻了几多风景，往昔的扶风八景至今令人醉心，但韦水倒虹、关中风情园、西府古镇、生态野河、七星湿地、周原博物院等新十景更具魅力，让人流连忘返，回味无穷。“远望若可爱，朱栏碧瓦沟。聊为一驻足，且慰百回头。”北宋大诗人苏轼看到扶风县城以南的飞凤山，山势起伏，三水缭绕，景色秀丽，赏心悦目，诗兴大发，留下脍炙人口的佳句。飞凤山奇峰孤寺，翠绿相接，山岭东西舒展，如凤引颈而鸣，岸边榆柳成林，桃李成荫，菜畦纵横，如在画中，美其名曰“飞凤拱秀”；“风掠旷代夜传经，坐拥红装隔夜屏”；“风吹称今遗韵在，黄鹂啼罢酒初醒。”这是清扶风知县刘瀚芳为绛帐赋诗一首，表达了对东汉鸿儒马融先贤的欣赏和仰慕。相传马融在绛帐土筑高台，设馆讲经，有一次一名学生违反制

度，马融执草棍怒打，掷之于地后秸秆复活，开花结果，人以为奇，便将此草称为“传薪草”，故“绛帐传薪”流传至今；在城关街道的柳店村，古时曾设驿站，道旁花木丛生，柳荫浓郁，每当仲夏之时，柳絮如雪，迎风飞舞状若烟雾，故成“柳店烟飞”之景观；“秦麓渭畔起烟岚，绿树层层入云端；眼底难收千里景，高望寺里去参禅。”清扶风知县毛士储在午镇镇高望寺墩上，看到雨霖初晴时，一缕缕云岚，一片片似云非云、似雾非雾的烟霞色彩，缭绕天空，其景色秀丽奇绝，诗意动兴写下《高望晴岚》的诗句，也成就了扶风八景——高望晴岚的美丽传说……八景既是一处处风景名胜，又是一个个美丽动人的传说故事。

扶风的美食更让人赞不绝口，回

味无穷。烙面皮、一口香、鹿糕馍、西府醋粉、炒锅肉、清汤羊肉泡、功夫锅盔、落地花、豆面糊等数不胜数。特别是鹿糕馍，形似满月，皮薄如纸，内外一色，白中略带乳黄，背面微微隆起，正面中间有一小圆坑，坑中装饰有一胭脂印染的朱红小梅花鹿图案，故名“鹿糕”；美食“一口香”臊子面味鲜汤浓，浑厚而不腻。岐山臊子面讲究一个“辣”，而扶风臊子面只求一个“鲜”，那一碗碗黄澄澄、油汪汪的臊子面不仅是地道扶风人味蕾的记忆，更有一股早已刻印在骨子里的浓浓乡愁！啜罢羊肉泡馍让人回味无穷；西府醋粉口感微酸，筋道，香浓浓郁，吃后胃口大开；擀面皮以“白、薄、光、软、筋、香”而闻名，凉爽可口。

一片落叶，是一缕乡情，把记忆归根在故土里化为永恒；故乡故里，是一幅水墨画，淡雅而隽秀，洗尽铅华呈素姿。常言道：“一方水土养一方人，一方山水有一方风情。”这就是我的故乡——大美扶风。

本版投稿邮箱：bjrbwxzksw@163.com



微风拂过脸

颊，我在耳顺之年回味家乡的美，家乡的人，家乡的物，倍感亲切、甜蜜。我的老家在物华天宝、人杰地灵的扶风，从1980年离开至今已四十多年了，真应验了那句“少小离家老大