



宝鸡人舌尖上的暑味

编者按：

“小暑大暑，上蒸下煮。”小暑节气刚过，再过十余日，大暑节气也将来临，天气开启炎热模式。一方水土孕育一方吃食，宝鸡消暑美食也频频登上人们的饭桌。擀面皮、浆水菜、凉粉、醋粉、漏鱼、洋芋糍粑……这些舌尖上的“暑味”，不仅能降暑解热，也有许多人文故事在其中，我们不妨倾听一二。

洋芋糍粑 从救命口粮到消暑小吃

本报记者 张琼



洋芋糍粑 张琼 摄

洋芋糍粑是太白人钟爱的消暑小吃，一窝石臼，一盆蒸好剥皮的“白花芋”或“神仙芋”，一个梨木槌，就能砸出一碗碗筋道的洋芋糍粑，再放上醋水和炒白菜，酸香可口，清凉消暑。太白人与洋芋糍粑的故事不少，如今这一太白风味小吃，过去还曾担任过山民救命口粮的角色。

太白县黄柏塬镇核桃坪村武宗宽听父辈讲，清康熙年间关中干旱，土地都龟裂了，当时有歌儿传唱：“正月旱到九月半，水井池塘全枯干，死人又是一大片，十室九空断人烟……”但居住在深山里的黄柏塬人没有一个人饿死，这个救了人命

的吃食就是洋芋糍粑。

原来，在土豆丰收的好年份里，乡亲们把土豆收回来储存，但土豆容易长芽，变绿后就不能食用了。于是，山民动了动脑筋，将吃不完的土豆蒸熟，砸成洋芋糍粑，再把黏黏的糍粑一层层涂在房屋墙壁上。山里的房子多用木头搭建，糍粑轻轻一涂就粘在了墙上，就像给房子穿上了一层白花花的衣服。这样，洋芋糍粑被自然风干，变成了干糍粑片儿，可以保存许久。灾荒年间，没有东西可吃时，人们就撕扯一些干糍粑片儿煮熟吃，不仅味道不错，而且十分饱腹耐饥。据说，在上世纪自然灾害

时期，黄柏塬人也是用干糍粑片儿度过了饥荒，彼时，洋芋糍粑成了黄柏塬人的救命口粮。

现在，黄柏塬人早已不需要在房子上涂洋芋糍粑，干糍粑片儿的故事也渐渐淹没在时间长河里。随着物质生活水平的提高，洋芋糍粑回归吃食本身，成为一种山区特色小吃，吸引了许多外地人前来品尝。

太白县咀头镇咀头街村的张明明曾向记者展示过制作洋芋糍粑的手艺，一碗洋芋糍粑看着简单，却格外耗费力气。晾凉去皮的蒸土豆被放在石臼里，用木槌不停地捶打，直至土豆变黏变筋道。土豆经过捶打后会像黏面

条一样，黏在木槌上，抬起木槌需要用更大的力气，所以打糍粑的任务一般由男人来担当。几碗洋芋糍粑打下来，即使是壮汉也会汗流浃背。

如今，太白洋芋糍粑卸去了救命口粮的身份，但当地人对洋芋糍粑的珍惜与喜爱之情并没有减退。如有客人来吃，一碗碗尽情吃，但最好不要剩，糟蹋或浪费会招人反感。因为，那一碗糍粑里包含着主人家的热情和力气，也提醒着人们粮食的珍贵。

醋粉 醋糟变出的消暑佳品

本报记者 王星

味道，是舌尖上萦绕的一丝情怀。人不管走得有多远，家乡的味道总是念念不忘。今年35岁的赵茜，大学毕业后，留在了广西柳州工作，虽然已经习惯了酸笋和螺汤的滋味，但她却一直割舍不下家乡老屋里飘出的醋粉香味。

如今，赵茜只要有时间回到扶风绛帐老家，奶奶就会忙前忙后，给孙女赵茜做她喜欢的吃食，尤其少不了夏季消暑的醋粉。在儿时的印象里，赵茜觉得醋粉就是面皮的升级版，这道美食之所以独具醇香，离不开奶奶的秘密

食材——醋糟。

醋，一直是西府人嘴里不可或缺的味道，特别是在西府农村，不少农家还保留着酿醋的手艺。古人食醋的历史悠久，醋古代有醯、酢、苦酒之称，从《周礼》《礼记》记载来看，食醋业到战国时期已很发达，当时的帝王贵族把醋当作食品，并应用到各种礼仪之中。醋糟，则是淋完醋后的玉米、大麦、小麦、麸皮等粮食的沉淀物。

入伏之后，正是淋醋的好时节。在赵茜的记忆里，淋醋时，奶奶会把泡软的粮食，放进大铁锅里煮熟煮

烂，然后把粮食放到大缸里掺水，待其冷却后加入磨细的大曲。接下来就是发酵，将提前做好的曲坯用刀切成小块，加入粉碎好的粮食作物，放到用竹子做的器具中，细心翻搅，盖上市袋和被子，器具周围放些麦草，拌醋时要掌握火候，手摸上去温温的正好。淋醋时，把醋糟子放进醋缸里，加上水，再捂上一两天。最后，黑里透红的液汁就顺着醋缸的小孔流到盆子里，透着酸香。

淋完醋后，赵茜的奶奶会把醋糟当作“宝贝”似的收起来，在节俭的农人眼里，它不仅不能扔掉，而且

要尽力使之成为可口的美味。醋粉的制作过程与擀面皮相同，最主要的是将醋糟加清水不断揉洗，使淀粉脱离较粗的麸皮谷粒，用极细的网罗数遍筛汰，成为沉淀在盆底的淀粉。这时，还需要加入面粉，拌成稀糊糊，以增加其黏度和滑润的口感，再用面皮锣在热水上烹蒸，待冷却后切成细条，调味即可。

醋粉入口筋道，带有特殊的醇香味儿，炎炎夏日，吃一口，爽口又解腻。赵茜说，那股浓香寄托着奶奶对孙女的关爱，也装着她对家乡的牵挂。



西府醋粉 刁江岭 摄

浆水菜 古今“粉丝”不绝的家常菜

本报记者 张琼



浆水面片 刁江岭 摄

关中地区会沏(wò)浆水的人不少，盛夏里，捞些浆水菜稍加炆炒，做一碗浆水面片或浆水鱼鱼，吃起来菜味酸香，汤味清凉，格外舒爽。因为人们对浆水菜的喜爱，衍生出许多与浆水菜有关的传说故事。

民间传说，刘邦、萧何曾为“浆水面”命名。据传，楚汉相争时，汉中一对韩姓夫妇开了个小面馆，因家中老人突然患病，急着赶回家，就将洗好的小白菜装在竹篮中，竹篮旁边有一个盛着面汤的大汤盆。待给老人治好病回到面馆，恰有两位平民打扮的客人来吃面。韩姓夫妇下好面条，苦于无菜，寻找一番，才发现白菜掉进了汤盆里，

有一股酸香味。韩姓夫妇便将白菜和汤浇在面上，端给两位客人，两人吃完后连连称赞，并说：“它稠似水浆，就叫浆水面吧。”而这两位客人，正是汉王刘邦与萧何。

还有一则故事，讲的是诸葛亮与浆水的故事。传说，诸葛亮带领蜀军长途跋涉到天水，天气干燥，暑气严重，士兵们上吐下泻，军队士气锐减。百姓建议诸葛亮，可以给这些中暑的士兵喝一些当地的浆水，诸葛亮采纳了这个建议，两三天后，中暑士兵果然都康复了。其实，我们并不需要去求证这几则故事的真伪，因为它意在传递一种感情——人们对英雄人物

的崇拜、对家乡吃食浆水的喜爱。

浆水的热爱者众多，明代李时珍算一个，不过李时珍看重的是它的治病功能。李时珍在《本草纲目》里有这样的记述：浆水，亦名酸浆。粟米煮熟后，放在冷水里，浸五六天，味变酸，面上生白花，取水作药用。但浸至败坏，则水有害。主治上吐下泻……

周文王也喜欢吃酸菜，《吕氏春秋》里说：“文王嗜菹蒲菹酸菜，孔子闻而服之……”菹，有酸菜腌菜的意思，周文王喜欢吃用菹蒲腌制的酸菜。可惜资料较少，当时的酸菜是怎样制作的，我们无从得知，不知与我们今天吃的浆水菜口味有何异同。但

从这些字句间，我们依然能感受到，老祖先在周原人味蕾上留下的美好印记。

近几日，渭滨区人卢婷正在制作浆水菜，她喜欢用芹菜、芥菜制作，菜洗净后在沸水中翻烫，晾凉后装入坛中，倒入清面汤，再放一勺“浆水引子”，静放一两日，浆水菜就有了酸香味。她说：“浆水菜做起来简单，喜欢吃的人也不少，天气炎热，家人都想吃一碗浆水面，解解暑气。”

漏鱼 游在乡情里的清凉“小鱼”

本报记者 王星

漏鱼，是一种西府特色小吃。特别是进入三伏天后，爽滑清凉的漏鱼受到人们的欢迎。

漏鱼的主角并非“鱼”，而是用玉米面、小麦面、荞麦面，或是豌豆粉等食材制作的小小面疙瘩。因为形状酷似小鱼、小蝌蚪，也被称之为“漏鱼”“鱼鱼”“河马鱼”。在粮食拮据的日子里，西府的庄稼人大多选择用自家种的玉米面来制作漏鱼，每年新玉米下来，天气炎热时，用新玉米面做的漏鱼

分外爽滑，美味解暑。

要做好漏鱼，先要打好搅团。在西府农村，有一种说法是“谁家娶的媳妇贤不贤惠，就要看她打的搅团好不好”。所以，打一锅好搅团对于西府女人来说是值得炫耀的。待锅里的水沸腾时，巧妇一手抓些玉米面从手指缝里一点一点撒入水中，一手不停地用杈子搅拌。

不多时，锅里的搅团开始“咕嘟咕嘟”地冒泡泡，逐渐搅成柔滑、稀稠

合适的面糊，舀起一勺，黏糊的面糊便顺势而下，细腻光滑，搅团就做成了。再将搅团从漏勺上滑入事先准备好的凉水盆中，一条条小鱼便“游”了起来，看上去清凉诱人。

夏日吃漏鱼是一种享受，爽、滑、软，入口后顺喉而下，清凉舒爽。当然，好吃的漏鱼离不开蘸水和配菜：盐、醋、花椒粉等作料调制的汤汁，再用韭菜、芹菜、青辣椒、西红柿爆炒出配菜，然后浇上红灿灿的油泼辣子，撒上绿油油的小葱，一碗色香味俱佳的漏鱼即成。

漏鱼是粗粮细做的功夫美食。暑

热之际，端上一碗凉爽的漏鱼，囫囵下肚，爽口爽心。人们吃漏鱼吃得快也消化得快，所以漏鱼还有一个名字叫“哄上坡”，意思就是吃了它，当时感觉饱了，上坡下地干农活刚到地里就又饿了。做完漏鱼后，还有一道美食不能错过，那就是锅底的那一层薄薄的“刮刮”，金灿灿的颜色诱人，咬下去“嘎嘣”作响，香脆可口。

如今，漏鱼从农家小院端上了饭馆餐桌，这道夏日的西府小吃，被许多宝鸡人惦念和喜爱。



漏鱼 张琼 摄