



汤鲜肥美大肉泡

◎吕晓兰

家乡的美食让游子心心念念难以忘怀，像长在他们身上的胎记，无法割舍，不能剥离。

“妈，我26号上午10点多就到家了，回家最想吃一碗咱千阳的大肉泡。”接完在深圳上班的儿子的电话，我哑然失笑，二十几岁的大小伙，还像个孩子。

千阳大肉泡大多精选当地农家土猪肉，大锅煮熟，肉烂色艳，肥而不腻，瘦而不柴，再配上千阳优质冬小麦面粉制作的传统酵母烙馍，软硬适中，韧而不烂。馍片、肉片、豆腐、粉条等一一盛到碗里，大厨手臂一挥，舀几勺煎肉汤，加一勺卤汤浇进碗里，捏上葱花香菜，便成就了一道美味佳肴。馍肉堆砌如千山，肉汤萦绕如千水，粉条缠绕似乡愁，四四方方的馍片和方方正正的豆腐，软嫩筋道，爽滑可口，再配以葱花和香菜，淋上鲜红的油泼辣子，色香味俱佳。喝一勺汤，鲜香扑鼻，热肠暖胃；嚼一口肉，唇齿留香，筋道绵软；咬一片馍，软糯可口，麦香四溢；佐一瓣蒜，鼻通气爽，克食杀菌；吸一根粉条，软滑爽口，长绕心头，那滋味别提有多美了。吃着千阳大肉泡长大的后生姑娘们，不管走到天南地北，做人堂堂

正正、大大方方、实实在在、清清白白，就像那馍片棱角分明，也像那豆腐规规矩矩，更像那大碗厚厚实实。

大肉泡属于平民大众饮食，恋人相伴，一人一碗，热腾腾的大肉泡上桌，卿卿我我吃着说着笑着欢乐着，真诚关爱厚道表露无遗；三五知己相聚，不需要凉菜作陪，只需一人一大碗，天南地北偏着，风卷残云吃着，秦腔戏吼着。三下五除二吃完泡馍，用手背抹一圈满嘴的辣子油，打个饱嗝，拍拍滚瓜溜圆的肚子，擦擦满头满脸的汗珠，说一句：“真解馋，哇美了！”千阳人脾性耿直豪爽，大气厚道，只有大肉泡才能吃出汗阳人的脾性，也只有千阳人才能吃出泡馍的灵魂和气度。他们为人真诚厚道，处事不拘小节，与大肉泡，真乃绝配。

这一碗大肉泡，是美食，是豪情，更是乡情。

西府泡馍情

软嫩香滑豆花泡

◎蔡彦文



西北风呼呼地吹着，冬日的清晨清冷而寒冽，走在凤翔的街道上，空气中弥漫着豆子独有的醇香。

只需顺着这个味道一直往前，不用打问，很快就能被那支架在店门口的黑铁锅挡住。

此刻，敞开的炉膛里炭火通红，火苗“噗噗”地舔舐着黑乎乎的锅底，铁锅里如玉的浓汤翻腾着，散发出一股浓郁的豆香。食客们氤氲在一团团如云似雾的蒸汽中，享受这流传百年的关中美食——豆花泡馍。这时节，无论店面大小，店内都是座无虚席，往往你正有滋有味地享受着美味时，旁边就站上了等座位的人。

都说凤翔的豆花泡馍好，软嫩香滑、经济实惠，现如今宝鸡大街小巷都可觅见它的身影。一碗上乘的豆花泡馍，首先要符合三个标准：豆花丝滑，锅盔筋道，豆浆香醇，不但要求选材精良，制作工艺也颇为考究。一粒粒饱

满滚圆的豆子，经清水淘洗几遍后浸水数小时，方能进行磨制；豆花泡馍中的馍，选用颇具西府特色的锅盔，外脆内韧，嚼起来筋道柔韧、麦香醇厚；当然，豆花的软硬程度也要把控得当，软硬适中、鲜嫩爽滑、煮而不散。最出彩的莫过于最后那勺油泼辣子了，堪称整碗泡馍的灵魂，各家的口感区别就在这一勺辣子上。再佐一碟咸菜，轻呷一口豆浆，泡馍的醇香和香菜的清雅，瞬间在体内扩散，整个人都感觉到惬意、舒坦。乡间流传的俗语“白汤雪花油转，不觉吃了九十年”，就是宝鸡人钟情豆花泡馍的真实写照。

大文豪苏东坡，也是一位名副其实的美食家，曾任凤翔府签书判官，在品尝豆花泡馍的美味后，留下了“东湖柳，姑娘手，金玉琼浆难舍口，妙景，巧人，佳味，实乃三绝也”的美句。“金玉琼浆”说的就是豆花泡馍。“金”指的是那薄厚适中的锅盔馍片，“玉”则指的是温润如玉的豆花，“琼浆”自然是洁白丝滑的豆浆了。

一碗普通的豆花泡馍，如此寻常，却又如此叫人牵挂，这不仅仅是因为味美醇香，更因其汇聚了乡愁的岁月情长。



驱寒滋补羊肉泡

◎王商君

的地方特色，北宋著名诗人苏轼，曾留下“秦烹惟羊羹，陇馐有熊腊”的诗句。

我曾和一家宝鸡有名的羊肉泡馍馆老板闲聊，原来他家自己养羊自己宰杀。他选羊只选三岁口的羊，这时的羊儿发育完全，骨髓饱满，骨头熬制的羊汤，具有极高的营养价值，是食补的佳品。

羊肉泡的灵魂在于汤，汤一定要用羊骨熬制才会入味，用准备好的硬柴，把炉火生旺，大铁锅添满清水，待锅内沸腾之际，拿出精选的羊肉，敲碎羊骨头，一同下入滚烫的铁锅里。羊肉下锅大火猛炖，同时要一次次地撇去漂浮的白沫。约莫两小时后，去掉杂质后的骨头汤，清澈见底，这一锅浓淡相宜口味醇美的高汤就熬制成功了。然后精挑细选多种调料，开始文火炖肉，如此再经过两个多小时，制作羊肉泡馍的肉块就炖好了，然后切成片，就可以准备烙馍了。

将温水倒入小麦面粉中，使劲揉，现和现烙，这面饼不是锅盔，而是死面饼子烙熟，嚼起来有着麦香，让人感念生活的赐予。肉汤泡着饼子吃，入汤后久煮不烂，口感筋道。也可以只盛肉汤，饼子就着吃，这种吃法被称为“单走”。

十月之后的羊，饱食了成熟的草料，长得膘肥体壮，这个季节的羊儿也多动，因此肉质为一年中最为鲜美最具营养。适逢年末农闲，对于好吃面食的西府人来说，羊肉是补充营养最好的食物之一。

来客了，切好肉，加上粉条，加上饼子，盛一碗大锅熬的和独特香料煮煮的高汤，撒一把葱花，加上西府独有的油泼辣子，一碗美食色香味俱佳，看一眼就令人垂涎欲滴！

味醇汤浓葫芦头

◎段序培

“葫芦头”本是西安一道传统美味佳肴，但豁达开放的西府人，却将它纳入了宝鸡人的食谱。市区有一家经营葫芦头泡馍三十年的老店，每天食客络绎不绝。

葫芦头泡馍和牛羊肉泡馍都属于泡馍家族，但原材料的不同让它们有着本质的区别，口感也就有天壤之别。葫芦头泡馍其实跟葫芦一点关系都没有，它的主要食材是猪肠子，因为猪肠油脂较肥厚，煮过后的肥肠经收缩就有点像葫芦，因此叫它葫芦头。猪肠子加工起来比牛羊肉要麻烦得多，需经过捋、刮、翻、回翻、漂、再捋、煮、晾等十几道工序，这样才能彻底去污、去腻、去腥。

粗犷豁达的西府人吃起泡馍来却很讲究，一块面饼，在谈笑风生时，或低头静思间，便掰成指头大小的块放入碗中，等候一旁的服务员，麻利地将碗端入后厨。厨师挥手間，切成坡刀形

的肠头、肚头及猪肉、鸡肉便放置于馍块上，加粉丝、木耳，用沸汤冲泡三四次，使汤渗透馍块，然后再加猪油、调料水、味精、香菜、蒜苗、油泼辣子，最后浇适量沸汤，很快，这碗馍块绵软筋道、味醇汤浓的泡馍就出现在食客面前。

葫芦头泡馍好吃却不好做，我曾请教过一位擅长做美食的师傅，他坦诚地说，做这个忒麻烦，需要炖几个小时的大骨汤，反复清洗肠子，还需多种调料，最主要的是做不好了腥味特重。如此说来，缘何它依旧是人们餐桌上喜爱的美食呢？这不得不提及一个人——名医孙思邈，据说葫芦头泡馍的制作工艺还和他有关。

传说一日孙思邈来长安，在集市上遇到一家做肥肠的小店。品尝后感觉肥肠腥味很重，也很油腻，吃了自然对身体不好，于是便询问了店主的制作方法，随后从随身带的药葫芦里找出几味健胃去腥的中草药，告诉了店主详细的煮汤过程。店主得到孙思邈的指点后，不仅做出来的肥肠头味道好，而且有强身健体的疗效。

一碗葫芦头泡馍简简单单，除了数段肠头、肚头，只有葱花点缀，却是一碗美味的享受，令平凡的生活多了一点小满足和暖暖的幸福。



冬日里吃一碗羊肉泡是一件美事。肉烂汤鲜、热气腾腾的羊肉泡，可以解决人们的口腹之欲，更能驱走冬日的严寒。陕西各地牛羊肉泡馍的品类有很多，都具有浓郁

