

“三生三熟”说莜面

莜面好吃,但不好做。经过千百年经验积累,善吃莜面的人,总结出了“三生三熟”之法:

收割莜麦后,脱出麦粒是生的,是“一生”;脱壳的麦粒,需在锅中炒熟才能磨面,是“一熟”。炒熟的麦粒磨成粉,又回归生,是“二生”;用滚烫的沸水和面,再次烫熟莜面,是“二熟”。和好的莜面趁热搓成各种样子,还是生的,是“三生”;搓好的莜面上锅蒸制后,可以食用了,是“三熟”。

任何一熟不到位,味道就不对了。莜面属于粗粮,所含膳食纤维较高,再加上复杂的炮制方法,使得莜面极“抗饿”,因此有“三十里莜面四十里糕”的说法。山西人说莜面“沉”,吃多了会不舒服,就是这个意思。以前,出远门的人会多吃莜面,出发前,就装了满肚子的乡愁。

中国的莜面产区,主要在晋北、河套平原与坝上(内蒙古高原南缘,内蒙古与河北交界)一带。

搓一搓,搓出多个花形状

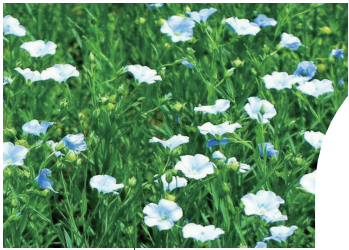
莜面常见的做法有很多种。因为地域、物产、饮食文化的不同,各地吃莜面也略有不同,比如同样是莜面栲栳栳,坝上人会浇上土豆配茄子、口蘑熬成的汤汁,河套地区的人喜欢配上土豆与羊肉熬成糊状的卤汁。山西人的调和一般是西红柿卤汁或羊肉、猪肉臊子。不同的做法与吃法,使得莜面风味千种。

最经典的莜面美食,都离不开搓一搓。

在晋北地区,莜面栲栳栳也叫莜面窝窝。沸水和好的莜面,揪出剂子,左后手掌往前一搓,再在右手食指上一卷,双手配合熟练。一个挨一个立在笼屉里蒸熟后,加上土豆、萝卜和猪肉臊子,或者简单的西红柿鸡蛋卤汁,用山西人的话来说,“俺们就爱个莜面栲栳栳,美吃咧!”

除了窝窝,山西人最喜欢吃的就是莜面鱼鱼。鱼鱼也叫余余或馥馥,无论怎么叫,都是一团面揪下来,搓成两头尖中间圆的鱼形,长短全凭自己把握。如果面团没搓长,而是用大拇指往前一推一搓,那就是“猫耳朵”了。

晋北地区有一种与猫耳朵形似的莜面美食,当地称为“圪团”。这种仿佛长了等高线的食物,做起来比猫耳朵要麻烦一些。猫耳朵是直接任油润的石头或平板上搓出来的,圪团则是靠拇指与食指、中指的配合,一下一下搓出来的,所需面团也比猫耳朵大。



莜麦开花



莜麦



莜面栲栳栳



莜面鱼鱼,来一碗?



莜面圪团,浑身长满“等高线”。

一味莜面百样吃

“我们带来一口袋莜面,顿顿饭吃莜面……不大一会儿,莜面蒸上了,屋里弥漫着白蒙蒙的蒸汽,很暖和,叫人懒洋洋的……刚出屉的莜面,真香!……我一辈子很少吃过这么好吃的东西。”汪曾祺在《七里茶坊》中这样描述莜面。

莜麦喜寒凉、耐干旱、抗盐碱,只能在西北、华北部分地区种植。过去,“大山里没有好茶饭,只有莜面栲栳栳和山药蛋”。在漫长的岁月里,人们变着花样制作莜面,硬是将粗粮莜面吃出了满满的丰盛感。

寒冬时节,蒸一笼香喷喷的莜面,浇上自己喜欢的调和,真解馋哟……

——编者

做成条,凉拌热吃都挺香

凉拌莜面条条



莜面“耐饥”,晚上吃了不易消化,基本都是中午吃。以前饸饹床子较少,善制莜面的家庭主妇可以徒手搓出又长又细类似饸饹的“莜面绳绳”,如今饸饹床子常见,莜面饸饹便成了最简便、最常见的莜面美食。

莜面饸饹,可以浇上热汤吃,还可以炒着吃,这属于热吃。

捏一捏,饨饨饺饺惹人爱



莜面饨饨,素净精致



莜面饺饺



炒窟垒



羊肉煮莜面拿团

本文来源于“地道风物”,文/风物菌,图/晓风、孔焱、凯心。

内蒙古武川一带,崇尚“凉调”——就是凉拌。当地至今还流传着一句顺口溜:“冷调莜面捣烧酒,山珍海味都不如。一口莜面一口酒,香得人们口水流。”莜面的香和内蒙古人的豪爽,体现得淋漓尽致。

山西临汾、吕梁交界地带,也吃凉拌莜面,做法略不同。和好的莜面擀成薄片,两面抹上食用油,放进笼屉中蒸熟后取出晾凉,切成条状,与青椒丝、黄瓜丝加盐、少许辣椒油凉拌,再来点灵魂调味品老陈醋,那叫一个美。山西的饭店基本都有凉拌莜面,算个凉菜。

晋北和坝上部分县市,莜面和好之后,擀成大张薄片,包上土豆丝、胡萝卜丝以及其他时令蔬菜,卷成卷之后切成小段,放在笼屉里蒸熟,一笼飘着香味的莜面饨饨(也写作囤囤)就做好了。

以前,这些地区比较穷,多是外出讨生活的,莜面饨饨看起来就像是捆扎好的铺盖卷儿一样,也被戏称为“讨吃的铺盖卷儿”。名字听起来粗俗,吃起来却给人一种“素净”的感觉。

做莜面饨饨的面皮切成块,土豆、胡萝卜切成丁,再加一点时令野菜和蔬菜,包一包、捏一捏,莜面饨饨就变成了莜面饺饺。

老一辈的山西人吃莜面饺饺,喜欢拌上一点“斋斋苗儿”(雁门关以北叫它斋斋苗儿,浑源叫它贼贼面儿,雁门关以南叫它斋麻花儿),是一种野生的香料,长得有点像韭菜,开花时摘下来晒干,拿热胡麻油一泼,是吃莜面饺饺的绝佳搭档。

莜面绝配是山药蛋

在“盛吃莜面”的山西,山药蛋与莜面是一对绝佳搭档。

蒸熟的山药蛋捣成泥,与莜面在一起再蒸,可以做成莜面山药饼;生山药蛋磨成糊,与莜面拌成丝蒸熟,是“圪蛋子”。莜面加山药蛋最经典的吃法,是做窟垒,窟垒是临汾、吕梁一带的叫法,晋北地区称为块垒,晋中则称为谷米。熟山药蛋和莜面拌成小块,葱油炆锅炒成后垒在盘中即成。

如果山药与莜面得稀一点,还可以做莜面磨擦擦。做莜面磨擦擦需要用磨擦擦板,如果磨擦擦板换成抿面床子,莜面里也不加土豆,做成的便是莜面抿节。另外有一种莜面拿团也很好吃。

一味莜面百样吃,没有最好吃,只有更好吃。

艺术

杨志刚是第十三届山西省人大常委。现任山西省电影家协会主席,兼任山西省名人联合会副会长、秘书长,山西省农村文化促进会副会长、秘书长。电影剧本《耿二有点二》获赵树理文学奖。《同喜同喜》入选中宣部电影剧本孵化计划。

故事讲的是,桃源乡政府为了尽快让全乡脱贫,根据县委“发展特色农业,全力打造一村一品一乡一业”的文件精神,做出了发展水果乡、村村种水果的决定。青龙山村刚刚当选村委主任的耿二性格倔强,不会趋炎附势,爱较真、认死理,一根筋,被人们认为脑子有点“二”。他全然不顾上级领导的“面子”,坚决不执行刁乡长要求

种植樱桃、打造青龙山樱桃村的指示,坚持因地制宜发展养驴产业。最后,凭着一股犟劲和毅力,在大学生村官袁芳和驴肉香饭庄李董事长的帮助下,克服了诸多困难,建起了一个现代化养驴基地,也收获了爱情。正当养驴产业蒸蒸日上之时,耿二再次做出一个“二”的决定:辞职,力推有文化的袁芳取代自己担任董事长;而他发挥自己所长,重新扛起了锄头、拿起了锄头,用养驴基地的驴粪做肥料,带领村民发展无公害农业。

杨志刚的电影《同喜同喜》

电影讲述了老实本分的贾有权,因为中了两万元的彩票,成了村里的风云人物,街坊四邻谁家有了红白喜事都请他去

北岳文艺出版社

69

韩玉峰 著



《山西电影文学史 1935—2019》节选

喝酒。因为爱面子,贾有权也总是逢请必到,而且总要比别人多上一两百的礼金。娶媳妇嫁闺女,过生日办满月,乔迁升学,更有甚者把办过的婚礼再办一遍,在旧房子里从东房搬西房都要请酒——各种名目层出不穷,闹剧般的人情往来,让人啼笑皆非。

连载

接力出版社

69

严伯钧 著



《六极物理》节选

回到基本问题

再回到宇宙是有限大还是无限大的问题。目前的答案是:宇宙是有限大的,并且在不断地膨胀。既然宇宙有限大,就会碰到牛顿最早提出的问题:宇宙中的天体为什么没有在万有引力的作用下挤成一团呢?

有了哈勃定律,这个问题就简单了。因为

尽管万有引力有令万物聚合的趋势,但是宇宙的膨胀超越了万有引力的效果,甚至使天体间的距离越来越远。

再来看看宇宙是不是存在了无限久这个问题。奥伯斯关于宇宙存在了有限久的结论,是从牛顿宇宙无限大的观点推导出来的。现在牛顿的观点错了,这个问题就需要重新考虑。

现代物理学中,我们对宇宙的年龄有一个确定的答案:宇宙大约是在138亿年前诞生的。而这个结论是从哪里来的呢?

答案是通过哈勃望远镜观测得来的(哈勃望远镜是通过火箭升上太空,并在地球轨道中运行的一台反射式天文望远镜,跟天文学家哈

勃并无直接关系,只是以哈勃的名字命名用以纪念哈勃对天文学做出的卓越贡献)。因为太空里没有大气层的干扰,哈勃望远镜可以收集到更多宇宙中的光和其他信息。

科学家得出宇宙的年龄大约是138亿岁的依据是,哈勃望远镜能看到的最近的地方,差不多就是138亿光年远,再远就看不到了。这个解释其实跟奥伯斯的论证有异曲同工的地方。光用来走到地球的时间,最多就是138亿年左右。

比138亿光年还要远的星球的光,还没有足够的时间可以传到地球上。所以光可以用的时间,就是宇宙存在的时间。

科普