

“三生三熟”说莜面

莜面好吃，但不好做。经过去百年经验积累，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。

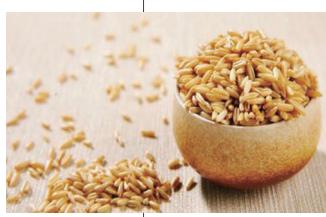
在晋北地区，莜面栲栳栳也叫莜面窝窝。沸水和好的莜面，揪出剂子，左手掌往前一搓，再在右手食指上一卷，双手配合熟练。一个挨一个立在笼屉里蒸熟后，加上土豆、萝卜和猪肉臊子，或者简单的西红柿鸡蛋卤汁，用山西人的话来说，“俺们就爱个莜面栲栳栳，美咧咧！”

除了窝窝，山西人最喜欢吃的就是莜面鱼鱼。鱼鱼也叫余余或馀馀，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。猫耳朵是直接在油润的石头或平面板上搓出来的，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幸福感。

寒冬时节，蒸一笼香喷喷的莜面，浇上自己喜欢的调和，真解馋呐……

——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。

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：“冷调莜面饸饹烧酒，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。

捏一捏，饨饨饺子惹人爱



莜面饨饨，素净精致



莜面饺子



炒窟垒



羊肉煮莜面拿团

晋北和坝上部分县市，莜面和好之后，擀成大张薄皮，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（也写作围圈）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子。

老一辈的山西人吃莜面饺子，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，是吃莜面饺子的绝佳搭档。

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，与莜面和在一起再蒸，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，晋中则称为谷来。熟山药蛋和莜面拌成小块，葱油炝锅炒成后垒在盘中即成。

如果山药与莜面和得稀一点，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，重新扛起了镢头、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。

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以纪念哈勃对天文学做出的卓越贡献）。因为太空中没有大气层的干扰，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远的地方，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。