

这些杂粮你都吃过么？



莜面栲栳栳



红稠饭



和子饭



油糕

山西人的碗里端着杂粮宇宙

被称为“碳水狂魔”的省份不少，但是像山西这么特殊的不多。山西人爱吃面，但是如果以为山西人一天三顿刀削面，就太没有想象力了。在山西，小麦、燕麦、玉米、荞麦、高粱、糜子甚至绿豆都能做面。

山西千沟万壑的耕地有三分之一都生长着各式杂粮。而我们吃到的每5碗国产杂粮，就有1碗来自山西。山西人更是花式吃杂粮的专家，从汤汤水水到正餐主食，从各色早点到夜宵小吃，甚至连甜点都可以用杂粮做！

你以为山西人的面碗里装着一碗面，其实里面有一个杂粮宇宙，“碳水狂魔”的实质是“杂粮狂魔”。

黄土之上的杂粮王国

如果说中国是杂粮王国，那么山西就是杂粮王国的王冠。只不过王冠之下，是重担与代价。

所谓“靠山吃山，靠海吃海”，饮食习惯是物产与交通条件潜移默化的影响下形成的。山西人吃杂粮，原本是靠黄土而“吃黄土”的无奈选择。

山西本就地处内陆，号称山河表里，东侧太行山、南侧的王屋山像两面屏障，进一步削弱了来自海洋的水汽；来自西伯利亚与蒙古高原的风，则为这里吹来了厚厚的黄土，抬升地形的同时进一步降低了当地温度。黄土虽厚却并不平，也不易储水，使得这里长期缺少灌溉水源又备受水土流失之苦，形成了沟壑纵横的地貌。

为了承载众多人口，山西人与水抢地，将沟壑之上的平地，也就是黄土塬、黄土梁、黄土峁都开发为农田。山西太冷、太干，在现代农业普及前主粮并不丰产，却是耐干旱、耐盐碱、耐寒

的杂粮生长的乐土。

山西杂粮中最有特色的，是玉米、土豆之外的小杂粮。这片世界最厚的黄土地上，生长出了质量在国内傲视群雄的雁北绿豆，广泛出口的岢岚芸豆，灵丘广陵的苦荞，吕梁的燕麦，太行的小米……山西人热爱杂粮，也源于山西杂粮的高质量。

得益于农业技术的进步，近年来原本盛产杂粮的省份，纷纷用水稻、小麦替代杂粮。山西人却放不下杂粮，依旧把它们播种在三分之一的耕地上。山西占全国杂粮田的十分之一，年产杂粮220万吨左右，贡献了全国五分之一左右的杂粮产量。

祖祖辈辈吃惯了杂粮的山西人，通过千百种粗粮细作的技巧，让杂粮不再是缺少精米白面的权宜之计，而是做出了一个远比单调的精米白面多样、精细、踏实的“杂粮宇宙”，做出了山西人的饮食文化与身份认同。

另一种“北面南米”

中国的主食俗经常被概括为北面南米，这一描述对山西食俗同样适用。只不过，“米”和“面”的定义与外界并不相同。

晋北莜面是山西杂粮的集大成者。从裸燕麦到莜面面点需要经历三生三熟的复杂过程，在熟练的晋北掌厨人手中，处理方式的细微变化，都会让看上去“灰突突”的莜面，产生形状、口感与风味的巨大差异。

重新定义面食的杂粮不仅有莜面，山西东部加入了绿豆粉的抿曲，赋予了面条几分粉丝般的爽滑，夏天尤其解暑。山西西部在白面中加入荞麦，压做黑面河捞，口感更加扎实劲道，早晨吃一碗，满足到下午都有饱腹感，在吕梁，甚至还有用粗粝的高粱掺白面，做成的“包皮面”。

山西北部用杂粮重新定义面，而南部则用杂粮重新定义了饭。如今，山西南部盛产小麦，却不能撼动杂粮在日常饮食中的地位。

身处山西西南的运城人，常用一种“名不副实”的玉米面糊糊开启新的

一天。糊糊中能找到煮得软烂的黄豆、绿豆、红薯块、山药块，甚至胡萝卜，一望便知绝不是没有精米白面，用杂粮对付一顿饭的选择。运城的玉米糊糊每一口都能品出杂粮层次分明的香甜。

山西中部的阳泉，午间的宴席上会飘出红稠饭的香气。红稠饭就像名字一样黏稠，介于粥和饭之间，一口能吃到小米混合豆类的香，和红薯、南瓜的甜。

不常吃杂粮饭的晋北人，也会在晚上端出了一碗酸稀饭。糜子米虽然营养丰富却略带涩味，发酵不但去除涩味，还产生了晋北人最爱的酸味。配上红腌菜，就是晋北经典的传统晚餐。

山西人不但吃纯杂粮，还将精米白面中掺入杂粮，平衡营养的同时交融出别样的境界。在小米粥中加入南瓜、蔬菜，煮面条，最后用炸麻麻花调味便是和子饭。和子饭有菜、有饭、有面、有汤，吃完温饱到发汗，正可以抵御北方的寒风。

小吃也用杂粮做

杂粮不仅仅是正餐，还可以做成小吃。

平平无奇的土豆可以做成大同豆腐粉、洋芋擦擦。绿豆在山西不是汤渣而是擀豆面、豆面抿面的原料。而黍子的归宿也再不仅是黄米凉糕，糙起来可以做成扎实、扛饿的黄米面馍馍，细起来搭配红枣可以蒸成甜美黏牙的枣介糕。

同一种杂粮小吃，在山西不同区域，会被赋予不同的名字，不同的风味。小米、黄米或玉米面，掺入白面，发酵后加白糖，摊出来的煎饼就是让小朋友走不动路的米面摊黄、如果不经发酵，加葱花和盐就变成了闻喜铺饭、如果面粉变成黄米面、玉米面和白面，又会变为摊饭。

山西人不但喜欢吃杂粮，做杂粮的油也剑走偏锋。山西比较干燥，气候较冷并不是油菜的理想产区，却非常适合胡麻的生长。胡麻是芝麻的近亲，像芝麻那样香气四溢，却有一种苦涩的味道。第一次吃食客往往觉得难以接受，但是吃惯了胡麻油的山西人，

非常享受苦涩后的回甘，甚至觉得豆油、菜籽油不够有味道。

荞面加水蒸成的碗托，原本平平无奇。切丝浇上一层胡麻油泼辣子，才算注入了灵魂。碗托刚入口会感受到张扬的香辣与苦涩，之后便是爽口的清凉与劲道，吃完还会感受到胡麻油甜丝丝的回甘，让夏夜都变得清凉安静起来。

山西甜品中的排面担当，要数逢年过节与婚丧嫁娶都少不了的黄米面炸油糕。蒸好匀的黄米面裹入甜豆沙馅，用胡麻油炸得焦黄起泡。黄米面醇香而带有颗粒感，胡麻油又苦又香，为黄米面炸糕带来远比糯米炸糕更有层次的味道。

如今精米白面早已是最易得的食物，杂粮由于营养均衡、膳食纤维多、升糖慢不但洗去了旧日贫民饮食的印记，反而成为备受推崇的健康饮食，蒙上了几层“小资”“精英”的滤镜。但这些标签与山西人无关。对于山西人来说，杂粮就是从小吃到大的粮食，仅此而已。

据地道风物微信公众号