

“老巷烟火繁华”系列报道 ②

杨家堡粗粮馆：儿时味道 回忆满满

随着人们越来越重视饮食健康，富含膳食纤维、维生素、矿物质的粗粮受到人们青睐，粗粮馆的生意也逐渐火了起来。一碗黏稠可口的煮疙瘩，一碟软糯香甜的粉蒸肉，一笼皮薄馅大的莜面蒸饺……从早餐到晚餐，平阳景苑社区的杨家堡粗粮馆内，四面八方的食客络绎不绝。

主打家常菜

“三姐，给我来一碗煮疙瘩。”“三姐，今天有粉蒸肉吗？我又馋了。”……每天中午11时，结束早餐后，沉寂不久的杨家堡粗粮馆又开始热闹起来，食客们口中的“三姐”，是粗粮馆负责人宋燕萍。

54岁的宋燕萍是土生土长的杨家堡人。在她的印象中，心灵手巧的姥姥有一手好厨艺，村里有人家办红白喜事，总会请姥姥去帮忙。在姥姥的熏陶和影响下，母亲、姨姨、舅舅做起家常饭，都不在话下。30多年前，宋燕萍在姨姨和舅舅合开的迎宾粗粮馆帮忙，服务员、采购员、管理员都干过。2004年，她在滨东花园小区门口开起了杨家堡肉丝面馆。2015年，宋燕萍把面馆搬迁至现址，更名为杨家堡粗粮馆。

粗粮馆主打家常菜，饭菜价格低、营养价值高，适合大众消费。宋燕萍说，来吃粗粮的主要以中老年人为主，也有不少年轻人。因粗粮馆饭菜有特色、口感好，除附近居民经常光顾外，到了旅游旺季，还吸引不少外地游客前来。

厨房操作间内干净整洁，各类食材摆放有序。一口大锅前，一名中年女厨师正在熬制煮疙瘩。“每天，我们都要卖两三锅煮疙瘩，男女老少都爱喝。”水烧开后，将淘洗干净的小米、玉米糁下入锅中。玉米面中加入一小撮碱面，舀取锅中滚烫的米汤把玉米面和成球状。5分钟后，取一小块玉米面剂子，快速揉搓成小圆球压扁，放入锅中。随后放入切块的南瓜、红薯、胡萝卜，大火转小火熬制。50分钟后，一锅红、白、黄相间的煮疙瘩就做好了。女厨师边用长柄勺搅动锅中食材边说：“煮疙瘩主要指玉米面团，虽然做法简单，但火候很讲究，还要有耐心。”



杨家堡粗粮馆外观



煮疙瘩



莜面蒸饺

守住老味道

在粗粮馆，八宝米、窝窝头、发糕、溜黄米、摊黄儿、莜面栲栳栳、红面剔尖等花样繁多的粗粮美食，吸引着众多食客前来品尝。“好多都是小时候的味道，现在能寻到老味道的饭店不多了。”粗粮馆推出的品种齐全的粗粮美食不仅满足了食客们的味蕾需求，也帮他们守住了美好回忆。

“三姐，给我来一笼莜面蒸饺。”“80后”常客郭志敏刚一落座，便向正在热情招呼客人的宋燕萍说。“好咧！”宋燕萍高声应道，马上下单。郭志敏告诉记者，“这里都是家常菜，油少，饭菜可口，味道也好。”

菜单一到厨房，面点师傅立即忙碌起来。先和面，再准备馅料。将烧好的开水缓缓倒入一半莜面中，不停搅拌成块状后，再把凉水倒入另一半莜面中，最后将

两块莜面搓揉成团，很快，光亮有韧劲的面团和好了。面团醒发时，开始准备馅料。鸡蛋打散，热锅中倒入油，滑入鸡蛋后，转小火开始翻炒至熟。“炒鸡蛋切记不能火大了，否则口感不好。”面点师傅向记者传授经验道。炒熟后的鸡蛋晾凉时，将韭菜切碎，倒入油锁住水分。然后放入炒熟的鸡蛋和洗好的地皮菜，加入鸡精、味精、盐、用花椒和姜片炸的料油，一起搅拌均匀。取一小块面剂按扁、擀开，放入适量馅料，包成饺子形状。蒸锅中烧开水放入蒸饺，大火蒸7分钟，一笼热气腾腾、冒着香气的莜面蒸饺便出锅了。

轻轻咬一口，莜面与韭菜鸡蛋的淡淡香味，顿时口腔留香，郭志敏开心地说：“就是这个味道，和小时候妈妈做的一个味儿。”

严把食材关

“要美食，更要健康。”面对食客们口味越来越“刁钻”的现状，为吸引更多顾客，不断推陈出新成为粗粮馆的一大特点。“把富含营养的各种原材料，经过合理加工，变成品质和口感俱佳的食物，的确需要动一番心思。”粗粮馆厨师长程建平坦言。

程建平说：“大家都知道，现在好米、精面，不如粗粮值钱。粗粮受欢迎，成为食尚潮流，关键在于营养价值较高，符合现代人崇尚绿色、健康的饮食潮流。”为此，在程建平的努力下，粗粮馆根据不同节气，推出多个粗粮系列养生餐，有用玉米、小米、高粱、燕麦、荞麦等谷物制作的馒头、包子、花卷、发糕，以及用黄豆、绿豆、青豆、赤豆等各种干豆类熬煮的粥品，受到食客欢迎。

王诗瑶是名医护人员，因单位离家较远，每天中午，她都会与同事结伴到粗粮馆吃饭。她说：“我小时候不喜欢吃粗粮，觉得味道太重。现在粗粮细作，花样也多，反倒很适合自己的口味。”一旁正吃得津津有味的同事也连连点头。

除品种全、花样多、经常推陈出新外，粗粮馆对食材的选择也较为严格。有采购经验的宋燕萍，深知食材对于餐饮行业的重要性，一直严把食材进货关。“我们用的小米都是阳曲县当年产的新小米，莜面是内蒙古产的，其他的食材也都选用正规厂家的。”在宋燕萍和众人的匠心经营下，粗粮馆的生意一直很火，目前在全市共开有3家店，每家店生意都很红火。

华灯初上，粗粮馆内又是人声鼎沸，再看厨房操作间，一曲美妙动听的锅碗瓢盆交响曲正在奏响……人间烟火气带来的美好与幸福，大抵如此吧。

记者 周利芳 文/摄



厨师正在制作莜面蒸饺



宋燕萍(左)与厨师长程建平