

清和元头脑： 药膳滋补益身心

清晨的太原，总被一碗味道醇厚的头脑唤醒！

每天凌晨4时，王和茂便来到清和元太航总店，开始头脑的制作。作为清和元头脑传统制作技艺省级非遗代表性传承人，一道道传承400年的工序成为他工作的日常，经过数小时的精心熬制，当晨曦微露时，面香、酒香混合着淡淡药香的头脑汤便咕嘟咕嘟地冒起热气，继而翻滚起来。随着客人的到来，一碗碗头脑端上餐桌，新的一天便在这醇香的气息中开启了。



工作中的王和茂

头脑套餐

八珍蕴食补

太原的特色早餐，非头脑莫属。

热腾腾的头脑上桌，食客们不禁深吸一口气，头脑的一缕清香便顺着鼻翼沁入心脾，神情也随之清爽起来。顺着碗边，“滋”地吸溜一圈，温热的头脑化作一股暖流，整个身体都熨帖了许多。

脆白的莲藕、软糯的长山药依次下肚，丰富的营养进入人的身体，注入满满的能量。咬下第一口羊肉时，肉的香味在味蕾间久久萦绕，让人回味无穷，思绪也随着这肉的余香，悠然飘回绵长的历史长河……

明末清初，太原西村人傅山的母亲体弱多病。傅山精通医学，根据母亲的体质，精心研制了一道名为“八珍汤”的药膳，主食材包括羊肉、黄芪、长山药、莲藕、黄酒、酒糟水、煨面、良姜。他母亲食用之后，身体状况日益改善。

傅山还是一位有民族气节的志士，明朝灭亡之后，他一生都为了反清复明而奔波。由于连年的动荡，百姓身体较弱，傅山就将“八珍汤”贡献出来，传授给专卖羊杂汤早点的朵氏，并将其改名为“头脑”，以期帮助百姓强健身体。他还特地给经营“头脑”的朵家饭馆写了牌匾“清和元”，又题写了横幅“头脑杂割清和元”。

上世纪90年代，清和元被当时的国内贸易部认定为“中华老字号”；2011年，被商务部授予“中华老字号”称号。2017年，清和元头脑传统制作技艺被列入省级非物质文化遗产代表性项目名录。

王和茂的工作室里，那块从当年桥头街老店摘下来的“清和元”牌匾木纹斑驳，镌刻着清和元头脑传承400年的光阴故事。这碗晨间美味不仅盛着驱散寒意的温暖，更沉淀着手艺人与这座城市的默契相守。墙上的老匾像一位沉默的监督者，时刻警醒着他手中延续的不仅是地方饮食技艺，更是一座城市的文化记忆与历史血脉。

酒糟酿真味

8月10日，走进王和茂的工作室，一口酿酒的大缸颇为醒目。在产业分工发达的今天，清和元却坚持自酿头脑所用的黄酒。这里蕴藏着的，正是清和元头脑制作的独特工艺。

打开酒缸，一股浓烈的酒香扑鼻而来，王和茂翻动着酒糟，让各种材料更均匀。“酿造黄酒的时候已加入多种药材，能起到滋补养生的功效。”

酒糟经精洗浸泡后，过滤出来的汁液则用于制作头脑的底料。在老顾客口中，清和元头脑那种淡淡的、融合于各种味道之中的醇厚酒香，正是其最大特色和灵魂所在。

清和元的头脑汤必须当天现做。晨光熹微中，王和茂将蒸熟的煨面加清水，边加水、边搅拌，细心把控煨面水的稀稠程度。“煨面水要稀，稠面水下锅容易结面块。”他提醒着身旁的徒弟。头脑桶内加清水，倒入过滤后的羊汤，再加入过滤后的酒糟水，加热至半开状态，撇去表面的浮沫。

开锅后缓缓倒入煨面水。“倒入煨面水时朝同一方向搅拌，搅拌速度要均匀，直至勾挂薄糊，挂勺不糊勺即可。”每一处小细节，都决定着—锅头脑制作的成败。

自酿的黄酒缓缓倒入桶内，加入晶莹透亮的羊油块，搅拌均匀。大火开锅定型，煨面和底汤慢慢地融合在一起。

此时，一锅融合了各种食材精华、浓稠的头脑汤静静翻滚着，散发出老太原人熟悉的气味。

薪火续新章

“来碗头脑，一笼稍梅。”清晨的阳光洒进店内时，客人开始多起来，熟客们打招呼的声音此起彼伏，取餐的窗口排起了长队。

对于头脑的滋补功效，王和茂对其营养价值自然稔熟于心：“羊肉补虚开胃，长山药补脾除湿，黄芪补脾健肺，良姜温中下气，暖胃消食，藕片清热化痰。这些食材与药材搭配在一起，头脑便成为一道温补而不腻、清薄而可口的药膳，清晨食用可充饥活血，起到滋补身体的效果。”吃头脑，要搭配一小碟腌韭菜。“从中医角度看，头脑中的食材多属温补之物，过量或单吃易生‘燥’。腌韭菜配合头脑的温补属性，能通过轻微的‘发散’作用，帮助调和滞腻，让滋补更平和，避免补而不化。”王和茂说。

头脑的餐桌伴侣少不了稍梅和帽盒。清和元的稍梅名气不逊于头脑，其采用上等的精粉作为面皮原料，用专用工具“走槌”擀制出一圈好看的花边。馅料优选本地羔羊前腿肉，肥而不腻，以大葱入味，再加少许白菜，色香味俱佳。头脑也可以帽盒为伴，将焦黄酥脆的帽盒掰成小块泡入头脑，既筋道又有嚼头，与头脑相辅相成。

清和元头脑传统制作技艺作为非物质文化遗产，后继有人对王和茂及清和元餐饮管理有限公司来说无疑是一件大事。两年前，王和茂举行收徒仪式，在众多的学徒中，确定段文智和王强为正式徒弟。通过手把手传帮带，两人如今已能独当一面，成了店里的顶梁柱。

“师傅传授的不单是一门技艺，更是对传统饮食文化的延续与传承。我们得吃透透头脑制作的精髓，让清和元的故事，伴着这份暖意一直延续下去。”段文智说。

与此同时，清和元餐饮管理有限公司围绕头脑，延伸系列产品，推出“头脑宴”菜肴系列。公司负责人吴铁柱介绍，近年来，清和元通过参加国内外各种美食博览会，推动头脑走出太原，在时代浪潮中焕发新活力，成为连接地域文化与世界味蕾的桥梁。

记者 李俊华
(本版图片由受访者提供)

记忆档案

太原清和元畅销的传统早餐头脑，由明末清初太原名人傅山始创。由于母亲身体孱弱，傅山为母亲精心研制药膳“八珍汤”。“八珍汤”传授给朵氏后，改名头脑并流传下来。每年从秋天的白露到次年的立春，是吃头脑的最好时节。吃头脑以清晨效果更佳，许多爱吃头脑的食客天刚亮就赶着去吃。由此，太原便有了“赶头脑”的习俗，直至今日。

头脑宴

