

北疆美食地图·特稿

本报记者 王丰

兴安盟白狼花馒头,不仅仅是一种食物,更是一封来自兴安大地的“味觉家书”。

它的味道,始于乡间田野。

白狼花馒头,是内蒙古地区极具特色的传统美食与民间手工艺结合的产物。

兴安盟地处北纬优质寒地农业带,日照充足、昼夜温差大,小麦生长周期长,面粉蛋白质含量高,筋道度高。白狼山周边生态环境纯净,水质优良,为面粉的发酵和制作提供了天然保障。

白狼花馒头因其主产地在白狼山下的白狼镇而得名。

白狼花馒头由多种形状、各种色彩的面塑组成,有枣花馒头、寿桃馒头、元宝馒头等,形态各异,栩栩如生。可以说每一个都是艺术作品,都能令人驻足欣赏、赞叹。本地人结婚、孩子满月、老人寿诞,花馒头是绝对不可缺少的,图的就是吉祥如意的好寓意。白狼花馒头现已被列入阿尔山市级非物质文化遗产。

白狼花馒头制作沿用传统老面发酵工艺,发酵充分自然,口感扎实麦香浓郁,更健康。再加上非物质文化遗产的制作技艺,花馒头自然是别具一格。

白狼花馒头的做法是先将发面老剂子融入温水,白糖、面粉拌匀;分次倒入“剂子”水,边倒边搅拌至“雪花状”,再揉至面团光滑不粘手。置温暖湿润处,发至原体积1.5—2倍。

取出面团充分排气,分割成小剂子,搓圆后按目标造型整形。做寿桃馒头时要捏出桃形,用工具压出纹路,顶部点缀天然色素,如南瓜粉、紫薯粉、菠菜汁等调色,以增强视觉效果。

白狼花馒头制作中讲究二次醒发,将做好的花馒头摆入已刷油或铺湿屉布的蒸屉,静置20—30分钟,至体积略增、手感轻盈。

蒸馒头时,冷水上锅,中大火加热至上汽后计时,小个头的12—15分钟,中等个头的15—18分钟;关火焖3—5分钟再揭盖,防止回缩塌陷。全程保持中大火,足汽更暄软。

白狼花馒头制作的关键技巧在于揉面到位和二次醒发,面团需揉至表面光滑、筋度足,能更好“锁住”气体,成品更松软不塌陷。整形后务必排净大气泡,再进行二次醒发,成品更细腻、体态更饱满。

白狼花馒头的核心优势在于:以生态原料为基础,以非遗技艺为灵魂,以健康品质为根本。它不只是一种普通的食物,更是融合了自然、技艺与人文的综合性食物。在消费升级与文旅融合的背景下,其价值有望进一步通过品牌化、标准化、体验化得到提升,成为代表兴安盟风味与文化的重要符号。

从田野到餐桌,从手心到心间,白狼花馒头,正用它绽放的姿态,讲述着兴安盟的丰收、匠心与深情。

白狼花馒头：始于乡野的味道



白狼花馒头



红枣泥



小麦面粉

白狼山周边生态环境 乐炎 摄

诚信

人无信不立
业无信不兴
国无信不强