

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，搓圆后按目标准型整形。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。它不仅是一种普通的食物，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



白狼山周边生态环境 乐炎 摄

小麦面粉

红枣泥

人无信不立
业无信不兴
国无信不强

诚信