

新疆美食地图·特稿

莜面搅拿糕： 入锅时是生计，出锅时是文化

本报记者 王丰

在内蒙古中西部地区,有一种独特的传统美食,谓之:莜面搅拿糕。

当铁锅盖掀开的瞬间,蒸汽裹挟着谷物香气扑面而来。这道看似简单的美食,承载着人们对美食的渴求与情感。

搅拿糕的传统做法极为讲究,先将一锅清水烧开,然后从锅里舀出一大瓢沸水,放在锅台上备用。接下来往沸水里点入适量凉水,把锅里的水温降至70到80摄氏度之间。用一只手握紧4根筷子或专用搅面棒,在锅里顺时针或逆时针不停地搅动,另一只手一把一把地抓着莜面,薄薄地均匀地撒在锅里,

边搅动边撒。

等到锅里的面和热水结成较硬的面团时,用铁铲将面团划开成数块,再把先前放在锅台上的那瓢水浇在面团上就可以了。盖上锅盖用温火煮2到3分钟,然后揭开锅盖,继续在锅里搅,直到把浇在面团上的水全部掺到面团里再住手。

接着用铁铲划面,浇开水,煮面团,如此重复三次。锅里便出现了一团软溜筋道、滑顺可口的“三掺水拿糕”,也叫“三水拿糕”。最后用铁铲铲几下锅底,往锅底浇一股胡麻油,拿糕就算大功告成。

吃拿糕也很有讲究,首先盐汤要好。要将黄瓜、水萝卜切成细丝,蒜切末、香菜切段。把切好的食材放盆里,蒜末放黄瓜上面。热锅倒入适量的胡麻油,油热,放几粒花椒及扎蒙花、葱花少许,待花椒微黑的时候关火倒入盆里的蒜末上炆出香味。然后再加陈醋、食盐、凉开水拌匀,就是一道香味扑鼻的盐汤了。如果喜欢吃辣的,再用油炆点干辣椒,由个人取用。

搅拿糕的关键在于火候掌控。经验丰富的制作者会选用厚重的铸铁锅,用木头或沙棘枝生火。手腕要稳,力度要匀,这是祖辈传下来的手感。

搅拿糕在包头市固阳县、呼和浩特市清水河县,以及乌兰察布地区都很盛行,各有不同,可甜可咸。撒上白糖和炒米是孩子们最爱的甜点版本,搭配手把肉和野韭菜花则成就一顿扎实的正餐。

如今,便携装的搅拿糕也让传统美食走进了都市厨房,便携装多以粗粮为原料,富含膳食纤维、维生素和矿物质等营养成分,有助于促进消化,对健康有益。

正如当地谚语所说:“面糊入锅时是生计,出锅时已是文化。”掀开锅盖的刹那,热气模糊了视线,却让记忆越发清晰。



油辣椒



拿糕



盐汤



莜麦

诚信

人无信不立
业无信不兴
国无信不强