



制作沫糊,用石磨打粉

厨师炒制沫糊配料

□本报记者 杨德坤 文图

《舌尖上的中国》中有句解说词,被厨艺界奉为圭臬:“高端的食材,往往只需要最朴素的烹饪方式。”

家常美味往往蕴藏人生百味,在舞钢,一碗平常不过的沫糊变得回味无穷,历经传承又被赋予了更多的精神内涵,是不少在外舞钢人情牵家乡的纽带。

### 美食慰游子

4月8日,在南方开工厂的舞钢市朱兰街道居民翟晓川准备启程,面对亲朋的饯行餐,毫不犹豫地表达了想再喝一碗舞钢沫糊的想法,很快得到了应允满足,“在外边跑业务时间长了应酬也多,可以说山珍海味咱都尝过了,但还是会经常想念家里的诸多美食,沫糊就是其中念念不忘的一道家乡美味。”翟晓川说。

来舞钢用餐,真正的舌尖美味,就藏在一碗用普通食材煮出的沫糊里。家住八台镇殷庄村的刘俊霞是制作沫糊的高手,她烧制的沫糊好喝,是在舞钢市区工作的两个孩子每逢周末回老家的一个重要理由,亲戚朋友来家做客时必定会品尝这道美食。

据刘俊霞介绍,沫糊看起来很简单,但制作工艺很复杂,需将事先准备好的玉米、大豆、麦子、花生、大米、芝麻等清洗、炒熟,再用石磨来磨,加入适当比例的水,配以泡发好的干菜混合熬制,其间,因人而异、依口味而定还可以加入豆腐丝、粉条、肉末以及葱花、韭菜、花椒、辣椒等佐料,等熬到汤浓菜烂时食用,浓香爽口,余味悠长,“总结起来,就是先将杂粮磨成沫,再用火熬成糊,后用文火慢慢熬出来,沫糊味道更加香糯醇厚”。



依个人口味,沫糊可以添加配菜

# 舞钢沫糊：就是这个味儿解馋

## 沫糊的来历

舞钢市文化广电和旅游局副局长范国胜告诉记者,“沫糊能够成为本地特色美食,有其特殊的地理原因和饮食文化积淀”。舞钢市地处伏牛山东部余脉与黄淮平原交接地带,山水相依、四季分明,“早在农耕文明时代,地处山区的舞钢区域粮食生产不足、油料作物也很少,而野菜、杂菜资源较为丰富,随着时间的推移,杂菜无论凉拌、清炒都慢慢不太符合人们的口味了。于是,先民们就想出法子把豆子、芝麻、花生等炒炒增加口感,再掺杂菜,制成了沫糊。”

秋冬之际,舞钢人喜欢喝一碗热气腾腾的沫糊。但美味的食物总是要细细慢慢嚼轻轻咽,制作好的沫糊黏黏稠稠,散热慢,客观上也狼吞虎咽不得。因此,喝沫糊也有讲究:根据个人口味,加入辣椒油或芝麻盐,端

碗拿筷,或溜沿儿溜边儿旋圈儿吸溜,或用筷子由表及里浅浅刮一刮表层,一碗沫糊缓缓吃下,各种食材的混合交融,入口即化、软糯香甜,吃得满头大汗,喝得酣畅淋漓,一道美食也便实现了从养眼到养胃再到养心的使命进化。

关于沫糊的来历,在舞钢市民间流传着一段小故事:一个贫困的老农为地主家务工,时常饥寒交迫,狠心的地主见老农饿得实在面黄肌瘦,便将家里剩下的菜叶烂豆扔给他。老农饥不择食,回到家里将菜叶烂豆一锅熬煮,熬出了一锅黏稠浓香的沫糊。常喝沫糊,老农不仅没有饿坏身体,反而气色好了不少,干活也更加有了力气。天长日久,沫糊的名声便传将开来,之后经过发展、改进,成了今天的一道人间美味。



一碗香气扑鼻的舞钢沫糊

## 传承与发展

沫糊最早出现在民间饭桌上,大街小巷不少的早餐摊位上总能看到它的身影,而随着饮食文化的传承与发展,现在除了寻常百姓家餐桌之外,沫糊也逐步出现在饭店里。舞钢市多味饭庄总经理苗自坤从事餐饮行业多年,他说:“近年来,餐饮消费趋于‘吃健康、健康吃’,舞钢沫糊用五谷杂粮制成,颇受消费者欢迎,尤其是逢年过节,从外地回来的舞钢人点沫糊的很多,本地人也常常会自豪地向客人推荐这一道特色美食。”

由于契合了现代人崇尚天然、健康的养生理念,舞钢沫糊有了更多的拥趸,现如今,在舞钢域内的各个饭店餐厅,都有制作沫糊的专业厨师,时刻准备满足来自四面八方食客的需求。

沫糊作为舞钢市的特色饮食之一,是舞钢人在长期劳动与生活实践中积累并流传下来的集体创作的结晶,具有广泛

的群众性和民间传承性,其中也包含有鲜活的文化资源,“它反映出劳动人民在农耕时代对生活的创造和热爱,变换方式探索粮食作物及蔬菜的新鲜食用方法,也体现了人们在生活中的创造性。”范国胜说。

在舞钢市文化广电和旅游局的主导下,政府机构、行业协会、餐饮企业共同努力下,将舞钢沫糊打造成舌尖上的文化名片。该市每年总会利用举办农贸集会、庙会以及马拉松赛事等重大活动契机,鼓励制作能手和餐饮企业支摊儿搭台,并以美食为媒,推广展示这一款舞钢特色美食的独有魅力。舞钢沫糊的由来、制作过程与自然条件、历史及文化元素等被整理成文字材料,收入《风情舞钢》一书。目前,该市已对该项目进行录音、录像记录档案,鼓励保护传承人,对传统的技艺项目特征等进一步研究,列入保护计划。