

油香馓子和馓馓

吹麻滩镇是积石山保安族东乡族撒拉族自治县府所在地,细观这个于1981 年才成立的甘肃省惟一的多民族自治县县城,不禁惊讶于保安人民的勤劳和智慧。短短的 33 年,县城的基础设施,城镇规划相对于甘肃 7 个自治县来说都是名列前茅的。早晨,当阳光铺满吹麻滩时,阳光般灿烂的保安族妇女马彩云就已经结束了晨扫,为做完“邦达”的公公和丈夫准备好了盖碗茶和新炸的油香、馓子、馓馓。一天的生活就这样平静地开始了。

油香,即油饼。状如满月,其色深黄,入口酥脆爽口。油香主要做法是在白面中加入一定比例的白矾、碱、盐,用温水搅拌和匀,发酵后,揪成面团,再擀成碗口大小的圆饼,在正中用刀切两刀后放入油锅内炸制而成。精于此道的保安族妇女,能用半斤清油,炸出的油香,供三五名客人饱餐一顿。做油香的技术全在于火候,油温过低或一次下锅太多,不是火色不美,就是形状欠佳,色呈蜡黄,其状屈背折叠,既不悦目,又不爽口,且很费油。油香也有大小之分,一般宗教活动中的油香较大;而招待客人的油香较小一些。

馓子,其形状犹如细长圆面条盘成的椭圆形圆盘。因吃起来香酥可口,加之久放不坏,深受保安人的青睐。那一盘盘白里透黄、脆香爽口的馓子,犹如一条条玉带交织,令人赞不绝口。馓子分“盘馓”和“酥馓”两种。做盘馓时面粉用温水调和,再加清油、蛋清、花椒水拌匀,反复揉和,切成圆条,抹油,盛入容器中封实焖窝,窝好后揉搓为筷子粗细,盘绕,用筷子套住整形,将一头折叠入油锅中,稍炸,再将另一头折叠过来油炸,待定形后抽出筷子,再炸,待皮黄后捞出,形状美观,色泽黄亮,条杆匀称,香甜酥脆。做“酥馓”时,调面时加入清油、蛋清、白糖,揉好面后切成圆条,窝好后揉条压扁,盘绕下锅油炸而成,疏松酥软,入口即化,味美可口。制作馓子是整套复杂的工艺系统,全凭经验掌握好“度”,还要掌握好火候,只有这样,才能做出佳品。

在马彩云家中,我想也尝试一下做馓馓,可是我却怎么也弄不转做馓馓的面团。七扭八翘,总算把面下到油锅里。好家伙,一下子沸油翻滚,溢了一地,还给自己手上烫了几个大水泡。马彩云大娘两袖一挽,走马上阵。她先以蛋清、蜂蜜和成白色面团,再以酽茶、红糖、枣泥,调成褐色面团。而后褐白相间叠合,随意摆布,牵索扭捻为圆形条,快刀切成薄片。随着切刀敲击案板的咚咚声,即刻显出了褐白相间的镶嵌图案。什么云龙、虬松、万字、如意、灵芝、瑶草,各色名目,无不完备。

做完了嵌花馓馓,马彩云大姐又做起了捏花馓馓。只见马姐那双灵巧的手,如同变魔术一般,捏出了孔雀、锦鸡、蝴蝶、蜻蜓、荷花、石榴、佛手、秋菊。用油一煎,那些小生灵情态毕具,栩栩如生;那些花卉简直奇妙极了,那花香有些醉人了。我接过马大姐递过来的馓馓品尝起来,真是酥脆爽口,非同一般。再听听馓馓的这些名称,如“龙凤呈祥”、“石榴开花”、“佛手”、“姜片”、“蜜圈圈”、“鸡蛋馓馓”等等,更是令人心花怒放。从中不难看出保安人对美好幸福生活的向往之情。



积石山下的保安族食俗

文／王爱玲

甘肃省积石山县聚居着一个带刀的民族——保安族,他们从遥远的青藏高原迁徙而来,刀是这个民族的精神和英勇果敢的象征,砖雕门楼是这个民族热爱生活的象征,花儿是这个民族爱情生活的吟诵和歌唱,他们过得并不富足,但是他们过得坦然、知足。虽然,现在积石峡中的黄河已失去了古时的磅礴,但充满传奇色彩的保安族及其朴实的美食民风,为这块土地披上了五彩的霞衣。



吃不够发子面肠

随便走进一个保安族村庄,你还会发现保安同胞的居住习俗有一些仍保留着战乱时相互团结的印记。许多房屋,户与户间屋顶相连,一家有事,不用出院门,上到屋顶便可以寻到帮忙者。秋收时节,大家在屋顶晾晒玉米、青稞、大豆等粮食作物,家家户户凑作一团,热闹非凡,其亲情融融,其情景乐乐。阳光灿烂的午后,你眼前会出现一幅绝美的图画:两位白发、白衣、白帽的保安族老人,坐在屋顶闲聊慢叙,一份浓浓的兄弟情融入金色的夕阳中。

保安人的主食偏重于面制品,经常食用馒头、花卷、煎饼、包子、汤面条、臊子面、凉面、浆水面、炒肉面、捏面筋、搅团等。其中最有个性的食品有四种:一是炕锅馍馍。系在发酵面团中加干面、碱水、菜油、食盐或白糖,反复搓揉,捏出牡丹、月季等花式,在炕锅内烤熟。小者 250 克,大者 5 千克,薄者 5 厘米,厚者 15 厘米,别有风味。二是青麦包子。系将刚灌浆的麦穗捆成小把儿,煮熟,碾碎,晒干,在羊肉汤中泡胀,拌以羊肉茸泥和调料作为馅心,制成包子。三是河州包子,秋冬用红萝卜、羊肉、香葱作馅,春夏用韭菜、韭花、羊肉作馅,可蒸可烤,有冰心包子和两面黄的水浸包子两种花色,用辣椒、酱油、醋佐食。四为鸽肉稀饭。野鸽子宰后清洗干净剁成块,加入大米或小米、蕨麻经温火炖烂,有补五脏、益心力的功效,常用作大病初愈者的滋补品。

得益于积石山气候温和湿润的气候,保安人居住的地方牧草遍野,牛羊成群,烹调技术因此发展较早,形成了许多独特风味的菜肴。“发子面肠”就是保安族历史悠久的地方菜。发子面肠,其实是两样东西,一曰发子,二曰面肠。它们均是用羊下水制作的,因为制作过程有点像扎羊皮筏子,故取名“发子”。

发子的制作过程繁复又仔细,第一道工序是洗羊肠子和羊肚。第二道工序就是拌料。发子的内里材料很丰富,是将羊的心、肺、肝、肉剁碎,调入清油、葱、生姜粉、花椒粉、草果粉、精盐、味精等作料拌匀。第三道工序是制作面肠。按照保安族的习惯,发子面肠为一道菜,盘底放面肠,上面放发子。放入辣椒油、蒜泥、醋即可享用。发子色泽暗红,面肠通体白净,配以鲜红的辣椒油,色泽亮丽,风味独特。



积石山珍首数蕨菜

保安族是一个好客的民族,来了客人,要以最快的速度准备好茶饭款待客人,要把家中最好的食物拿出来招待,这是保安人最为重视的待客之道,客人满意了,主人才高兴。在与客人谈话时,不能左顾右盼,不能玩弄胡须、抠鼻、吐痰,更不能伸懒腰、打哈欠。另外保安族非常尊重长者,忌子女不孝,长幼无序;吃饭要让长辈先吃,见到长辈要先问好。

马彩云大姐说,她每年都会采很多蕨菜,羊蕨和牛蕨都有,她把浸泡漂净后的蕨菜晒干,装在布袋里,悬挂起来留着。小年来到,才取下来,用凉水浸泡透,给男人们做下酒菜。不管是亲戚还是村里人,只要去她家喝酒,总会叫嚷着要蕨菜,其他的凉菜甚至可以不要。

蕨菜,也叫佛手,是一种久负盛名的山菜,野生多年生草本植物,含有人体所需的丰富的维生素,可入药,具有一定的防癌作用。采摘食用,性良味美,被誉为山中奇珍,蔬菜之王,自古列为贡品。积石山东麓气候湿润,土壤有机质丰富,植被良好,林地、草地面积广阔,植物生长茂盛,盛产蕨菜,年产量可达 75 万至 100 万公斤。近年通过外贸出口日本、美国、西欧等地,作为土特产名,成为自治县的拳头产品之一。

蕨菜是季节性很强的植物,假如没有人采摘错过季节,那么它就和其他野草一样,在阳光雨露滋润里肆意地放纵自己疯狂地生长着,几天就伸开巴掌,不能食用了,只有在那些企盼的喧嚣声中,等到来年春

天才能再生。

积石山蕨菜有羊蕨、牛蕨之分。羊蕨茎细色呈翠绿,长在阴坡。羊蕨摘后过上 10 天左右,牛蕨就长高了。牛蕨是蕨中上品,茎秆有筷子那么粗,肉质也较肥嫩,墨绿的颜色,让人一看心生喜爱。一般阳历 5 月是采摘蕨菜的好时机。蕨菜生长很快,出土寸许的幼苗,一夜间可长二、三寸,蕨头呈撮手形状是最好的采集时间,三、四天后呈展手状时,茎秆老化即不能食,故农谚说“蕨菜摘来是宝,不摘便是草。”如韭的蕨菜,掐了又长,年复一年地生长,也不辜负期盼的人。积石山人是会享受大自然馈赠的礼物,从不错过采集时间,那时,男男女女云集积石山麓,一边采摘蕨菜,一边唱着优美的“花儿”,场面甚是热闹。商业部门和商贩也进山安营扎寨,在一顶顶的帐篷前,搞好腌制蕨菜的盐池,备好装运蕨菜的桶子,一边听着一声声“花儿”闹腾的心烦意乱等着收购、腌制蕨菜,一边盘算着利润,自是惬意。蕨菜贮存有两种方法,一种是腌制,先精选,拣去劣条,切掉老根,扎成“把子”,置于盐池,腌制好后装桶密封,这种方法保持了蕨菜的鲜嫩,味道纯,是最常用的方法。另一种是制成蕨菜干。

蕨菜的食用多煮熟凉拌,也可肉炒。在采集时间,农人常采来鲜嫩的蕨菜,锅里一煮,切成寸许长装盘,炆上油,拌上盐、调味品,浇上浆水汤后食用,清凉解热,味美可口,男女老少都爱吃。现在不论是高档的社交宴席还是家宴,蕨菜以它丰富的营养和诱人的美味成为一道不可或缺的菜肴。

你喝的鲜奶是无调整的吗？

2014年，一种全新而有态度的鲜奶理念悄然而生：无调整，坚持忠于牛奶最初的味道。

“无调整”的灵感源自淳朴奶农，他们把早上挤出的生乳经过基本的杀菌后就直接饮用，对成分不做任何调整，这就是传统的无调整。

味全以全新的红色包装推出“无调整”高品质鲜牛奶，精选优质牧场纯净奶源，通过150项定期检查项目确保牧场的每一个环节都良好管理，每天确认风味及指标，从牧场到货架的整个过程中坚持百分百零添加，全程无调整，带你领略牛奶最初的味道。

新鲜屋锁住纯净乳源

在阳光照射下，牛奶所含的维生素A、胡萝卜素、维生素B1、维生素B12等营养元素均会受到破坏，所以牛奶最好是避光冷藏。味全“无调整”鲜牛奶使用避光且环保的新鲜屋包装，采用国际通用的“冷链控制法”，不仅避光，更能适度防止氧气和水分的进出，锁住纯净乳源的健康营养。

低温灭菌，最大程度保留营养成分

目前市场上对牛奶消毒杀菌方式主要有两种：一种是超高温灭菌法，能将有害菌全部杀灭，保质期延长至6到12个月，无须冷藏，但会损失部分营养物质。而味全“无调整”鲜牛奶使用的则是另一种消毒法——巴氏灭菌法，利用较低温度杀死病菌并同时保证营养物质风味不变，最大程度保留牛奶中的营养成分，保持乳源无调整，更营养。

百分百零添加，坚持最初的味道

添加营养元素越多的牛奶越好？其实，一些营养强化添加物，如钙、铁、寡糖、植物固醇等，不一定易被人体吸收，有些微量元素的营养作用可能还会相互抵消。而新鲜牛奶本身就有很高的营养价值，是天然的健康补给食品。味全“无调整”鲜牛奶坚持百分百零添加，保留牛奶最初的真实风味。

