



盛夏，陇上浆水的记忆



手擀面



浆水面



虎皮辣椒



甘肃的夏天，怎么能没有一碗浆水面呢？

浆水的出现，在文献的记载中已有上千年的历史。陇人多爱浆水，为那入口的清香甘冽、回味悠长。生活中，美食从来不是一个简单的话题，陇人爱浆水，是和岁月一同沉淀下来的执着和乡愁，因着这份执着，一碗浆水也用自己的绵长，酿造出了陇人都懂的独特记忆。

天水篇

故乡那碗清凉的浆水面

文\邵静

故乡泰安，进入七月，一片片麦田金黄，农人拎着弯月镰刀，在拂晓开镰，沙沙地收割麦子。酷暑的长夏里，收割麦子的人最想吃的，一定是那一碗浆水长面。

外婆最擅长手擀浆水长面，她为了让收麦子的家人进门就能吃到清汤长面，一大早就在厨房开始忙活，将小麦面粉醒和好，均匀擀薄晾开。舀一盆甘甜的浆水，下锅炆香，是吃长面必备的第一道工序。人人都说用野葱、小蒜、葱花炆锅香，但外婆炆香浆水的秘诀在野生百里香。厨房柴火灶的后灶上，存放着一小瓶干透的紫花百里香，外婆见油开，撮一小撮外公割麦子间歇替她摘来的紫花百里香，加葱末一起放入热油煎至金黄，油温升高时倒入备好的浆水里，“呲啦”一声，霎时浆水酸甜甘冽的味道飘香四溢，在厨房里飘荡。当胡麻油、葱花、百里香和浆水的各种香味在火温的瞬间神秘结合，食材的密码即时释放解码，散发出迷人的清香，让人久久回味难忘。外婆做好的浆水长面就等在那里，等着田间忙碌收获归来的家人。

外婆手擀浆水面的地道风味，独特之处还在她巧心思制作的三样配菜，醋熘土豆丝，大清早从后园摘来的扫帚菜炒成青菜，和开春采来晾干泡发后的凉拌灰灰菜，加了干红椒、葱丝和花椒，热油滋香，每个小菜有自己的味道，搭配到一起，色泽、口感都让人垂涎欲滴。

在老家天水，夏天人们都爱吃清汤长面。入秋后，秋天收了，吃浆水面就吃一锅子的杂粮面。将各色杂粮即新磨的荞麦面、莜面、豆面、新麦面，搅拌均匀和开，杂粮粗硬，擀不成圆形也切不了细长面，入锅前撒上一把玉米面防止薄面粘黏，仔细均匀地切成两寸许的寸节，下面的柴火锅内一大锅水加洋芋条煮透，煮出一点黏稠的汤汁，将杂粮饭入锅，调匀炆好的浆水，天凉的一锅子杂粮面，取酸菜多，不兑水，直接入汤锅滚开。冬季的杂粮面配菜是腌好的酸白菜、萝卜干和一碟咸韭菜。一家人，围着炕桌，捧着粗瓷碗，热乎乎地、扑扑啦啦地吃，吃得头上冒出汗来，暖得浑身热乎乎的。杂粮面的清香热乎乎在饭桌前飘香。

西北农村，人人都吃浆水面，家家都有一缸浆水，俗语讲：一缸酸菜半斤盐，日子就能推半年。

而妇女们农闲得空，就爱往田间地畔跑，采挖野菜。被唤做苦菜的苣荬菜，是农村妇女的最爱，也是泡发一缸好浆水的首选野菜。《周书》中曾记写这种初春后就遍布田野、山坡地畔、沟渠的野菜，“小满之日苦菜秀”。苣荬菜和蒲公英、败酱草一样，具有清热解毒的药效。

明代医家李时珍《本草纲目》中曾记载药食同源的野菜入药草的药性，以及药草在田野间生长的外形特征，苦菜以：“味苦，性寒，无毒……主治五脏邪气，厌食胃痛。”而得以记录。过去在民间发生饥荒流行疾病时，苦菜和苦菜浆水成为救急缓解时疫的良方。掐断苣荬菜和蒲公英的根芽处，有白色浓稠的汁液流出，正是这种液体，使得苣荬菜经过焯水、滤干后，投入浆水缸内经过两三天的发酵，产生微妙变化。由于浆水缸内含有大量促进人体肠道蠕动的乳酸菌，可以改善肠胃功能，解渴、降燥。这也是西北人一直以来迷恋浆水的原因。

而被外婆采摘的车前草、扫帚菜、苣荬菜，都有各自的药用价值，车前草明目，苣荬菜护肝。扫帚菜学名地肤，别名孔雀松，春夏之际人们食其嫩叶，籽实成熟后入药有清热利湿，祛风止痒的功效。待秋后地肤长成长老株，经外公的手三两下箍扎，外婆就用它清扫院子，难怪村子里人还叫它“贱哉扫帚”。

外婆收纳在瓶中的百里香，有俗名地椒儿，其药用价值也见于《本草纲目》。百里香有祛风解表、行气止痛的功效，气味甜而又有一丝药草的香味。

生活在三千年前的妇女们，也同样在田野上寻找采挖着野菜。“谁谓荼苦，其甘如荠。——《诗·邶风·谷风》”，芥菜和苦菜像一对大地上的孪生姐妹花，被热爱生活的劳动妇女，采掘收获，与萝卜芜菁一起，成为滋补当时人们食用的菜蔬，点缀着那个吟唱且诗意的年代。

人们食用浆水的食谱可追溯到周初，《吕氏春秋》中记载：“文王嗜菘蒲菹，孔子闻而服之”，菹在这里的意思就是酸菜。看重周礼的孔子得知周文王喜食酸菜，自己也效仿食之。周人最早生活的范围，由考古学木界参照文献与出土实物和遗址，确定在陇东马莲河、泾河一带。浆水的食用由此向陕甘青宁晋等地逐渐辐射。从陕西南关到甘肃河西走廊东端、青海河湟地区，普通人家隔三差五都有吃浆水面的饮食习惯，缓解油腻，调节肠胃。

成书于北魏末年的《齐民要术》中也有：“夜煮细糠汤，净洗面”，古人取谷物春磨之后磨细的糠麸，煮成浆汤经发酵制成浆水，与淘米水一样具有清洁功能。经过时间的静置与回味的浆水，在古人那里，不仅可以三餐饮食，还有美白肌肤的妙用。现存的敦煌文献中，记录有用韭菜、芹菜发酵而成的浆水，同样是一千多年前敦煌居民喜食解暑的面食之一。

可见，我们的祖先在发现食用野菜和制作浆水的过程中，是多么富有生活的创意和智慧。

一碗故乡的浆水面，消解了长夏的酷暑，吃出了夏的意蕴和冬的绵长回味。



浆水面

平凉篇

姥姥的浆水面

文\张潼

平凉的炊烟，总有那么一缕，是为浆水面而飘。

姥姥家在平凉一个如诗如画的小村庄，青山环抱，麦田泛着金色的光芒。每逢暑假，父母忙碌无暇照顾我，我都会被送到姥姥家住段时间。一到姥姥家，我最满心期待的就是姥姥亲手从腌制酸菜的缸里舀出几勺浆水，做一碗汤清菜碧、酸爽爽的浆水面，真是解馋极了。

姥姥的厨房很别致，推开木门，左边是三口黄褐色大缸依次摆放，里面分别盛着清水、浆水和面粉。农忙时节，姥姥总是带我去门口开垦的菜地里割一把韭菜，拔几棵小葱，摘几个红的、绿的辣椒，掀起她那那方的蓝底白花围裙，兜着菜就进厨房了。我帮姥姥择菜、洗菜、切菜，姥姥则卷起袖子一边擀面，一边跟我讲她小时候的故事。一切准备就绪后，姥姥麻利地往灶台上的大锅里倒上水，点燃了一把麦秆送入灶口，然后添炭，一手拉着风箱，等火烧旺了，姥姥便让我吧嗒吧嗒拉风箱，她开始在后面的小锅里炒韭菜和青红辣椒，一时间，韭菜的鲜香与辣椒的辣味混合在一起，呛得我泪花都出来了，这味道留在了儿时记忆的最深处。炒完配菜，姥姥开始炆汤，只见姥姥把菜籽油倒入锅里，油热下葱花、蒜片、姜片炒香，然后倒入备好的那勺浆水，顿时，满厨房都弥漫着浆水那独特的味道，那是酸酸的带着芹菜的香，仿佛还有沉淀在缸里的岁月的气息。

姥姥家的院子里有一棵大枣树，枣树下面有一个圆形石桌。姥姥到了饭点，姥爷就拉着架子车回来了，姥姥把面条捞入碗中，再用勺舀入锅里的浆水汤，夹一筷子韭菜炒辣椒放在上面，再放半勺油泼辣子，我帮姥姥把炒好的青红椒韭菜放上面，再拿来盐盆和油泼辣子碗，姥爷拿来小凳，坐在石桌边，津津有味地吃起浆水面，他总喜欢先喝一口汤，说这一口酸香带辣的浆水汤下肚，能解一天的乏困。

一缸浆水，在农忙时节也吃不了几天，浆水快完时，姥姥就把剩下的浆水倒入一个小缸里面，供接下来几天吃，然后把芹菜、白萝卜丝、包菜丝放进浆水缸，加入开水，再把下完的面汤倒入缸里，加上浆水引子，用擀面杖搅拌均匀，就这样发酵三五天，面汤变酸就成了浆水。

夏日的阳光洒在姥姥布满皱纹的手上，那是一双布满岁月痕迹却仍然坚韧有力的手，在这双手的劳作中，一缸浆水续着一缸浆水，缕缕炊烟里，慢慢拂过记忆的山岗，在姥姥家的上空轻轻舞出思念的味道，也延续着那绵绵的乡愁……

陇南篇

陇南酸菜面

文\唐秀宁

陇南人的饮食生活中，一年四季离不开的是浆水。陇南人的称呼里，浆水面和酸菜面其实是同一种吃食。

曾被李四光先生称为“复杂的宝贝地带”的陇南，除了山川地貌及物产的多样性，就连浆水这种吃食，境内几县区也各有所别，做法大同小异，取材却不尽相同。在温暖湿润的文县和武都区，人们喜欢用圆根做浆水。圆根也叫蔓菁，属十字花科，块根。其根、茎、叶均可用来制作酸菜和浆水。而在高寒阴冷的宕昌、礼县和西和县，人们大多用白菜、芹菜或者当季山野菜制作酸菜。到了土壤肥沃、气候温润的徽成盆地和两当县一带，用来做酸菜的蔬菜种类就比较多了，白菜、卷心菜、芹菜、胡萝卜、香菜、苦苣、芥菜、苜蓿、香椿、蒲公英等，都可以做成酸爽美味的浆水酸菜。

陇南人把制作酸菜叫“值酸菜”，“值”这个字生动形象地描述了制作酸菜的一个动作：一边煮一边搅。值酸菜的过程是这样的，新鲜蔬菜择干净，切成碎末或长条状，淘洗数遍，捞出控水。烧一锅开水，将切好淘洗过的菜在滚水中一边煮一边搅，待菜色由绿转黄，加入少许面粉，继续搅匀，盛入酸菜缸中晾置。到缸体温度跟人的体温差不多时，放入提前准备好的适量老浆水做引子，继续搅匀，盖严，发酵24小时后，浆水酸菜就算成功了，我们叫它“生浆水”，或者“生酸菜”。

陇南人吃酸菜不分季节，但值酸菜在冬春季和夏秋季略有不同。热天人们有喝生浆水消暑的习惯，故而冬春季浆水少，夏秋季浆水多。浆水性凉，有清火去毒的功效，因之陇南人最喜欢吃浆水面的季节是夏季，尤其盛夏时节，即便中暑没有胃口的人，也不会拒绝一碗浆水面的滋润。祖先们还留下一个宝贵的经验，如果人或者家畜不小心中了毒，第一时间给灌下去半碗生浆水，至少解去三成毒素，然后再送医用药，即能成功救下中毒者。

做一顿可口的浆水面，最重要的是炆浆水，就是把生浆水炆炒成熟浆水。陇南人炆浆水很简单，锅中倒入适量植物油，蒜瓣切片，葱和干红辣椒切成环，油热后下锅炆炒至发黄有焦香味，倒入生浆水，放适量盐，盖锅盖大火烧开即可。整个过程中有个重要步骤，浆水倒入锅中加盐后不要搅动，以防生浆水中的酸性物质与铁锅发生反应。浆水炆好后，再炒一份浆水面必备的“间白菜”，韭菜、小葱、小蒜苗均可，喜欢吃香菜的人，加几根香菜更提味。“间白菜”是地道陇南方言，意思是这个菜一定是青绿色的，有别于白颜色，“间”在这里是区分和间别的意思。浆水虽然是新鲜绿叶蔬菜做的，但在发酵之后会变成发白的灰绿色，锅中一炆，颜色更加暗沉，而有了“间白菜”，那就大不一样。一碗煮好的面条或者面片，加入适量浆水，拨拉一点“间白菜”，不仅吃起来香，看着就很有食欲。

陇南人吃浆水面，不仅各处的浆水不一样，就连一份面，那花样也还多着呢。要是吃长面，可以做成宽心面、韭叶面、扯面、棒棒面，面片有揪片子、旗花面、馄饨皮等，杂粮就做节节子。长面一碗一碗煮，叫做“另汤面”，面片和节节子做成“连锅面”更入味。连锅浆水面的灵魂在于锅底煮得软烂的洋芋。洋芋去皮切条，滚水下锅，煮到筷子能夹断，捞出，下入面片或节节，煮熟，倒入洋芋，调浆水，调间白菜，调盐，也有人调花椒面或者味精，随各人的口味，将这些佐料配足之后，与锅中面片搅和拌匀，即可盛入碗中开吃，有滋味极了。

从前浆水面乃家常便饭，吃肉荤菜才算改善生活，如今生活越来越富裕，浆水面一变成餐桌上“改顿”的吃食。无论家宴还是酒会，一桌丰盛的酒菜之后，呈上一窝酸爽软和的浆水面，既是特色主食，还能给饮者醒酒，实为饭局上画龙点睛之笔。



浆水拌汤