

许昌人舌尖上的“老味道”之一

“好馍”曾是奢侈品 “巧媳妇”要会做烙馍

□ 记者 毛迎

“人间烟火气，最抚凡人心。”
许昌地处中原腹地，历史悠久，
饮食文化源远流长。
许昌民间饮食有啥特色？多年
来，许昌人的餐桌上发生了什么样
的变化？本期《许昌往事》，跟随记
者一起探寻一下许昌人舌尖上的
“老味道”吧！

物资匮乏的年代 逢年过节才舍得吃蒸馍

5月23日，天气晴朗。10时许，70多岁的市民彭玉彩和邻居一起来到市区劳动路一家超市。“孙子想吃窝窝头，我准备买点儿玉米面，回家自己蒸。我们这代人小时候经常吃杂粮，能吃上一个白面蒸馍就高兴坏了。社会进步太快了，现在米、面都不缺，想吃啥随便买，这日子过得真是有滋有味！”彭玉彩说。

在彭玉彩的记忆里，20世纪80年代之前，在相当长一个时期内，粗粮是普通人家的主食。

许昌市政协主席韩晓民曾经写过一篇题为《许昌民间日常饮食》的文章，其中这样描述：“以前，小麦亩产三几百斤，很金贵，称小麦面为‘好面’，好面做成的馍为‘好面馍’。小麦磨面不去麸皮，面不白，去了麸皮，100斤麦子大概出85斤面粉，称‘八五面’。八五面蒸馍又白又筋道，越嚼越香甜，粮食紧缺的年代，它是奢侈品，干重体力活儿时，家人生病时，来客人时，逢年过节时，才舍得吃蒸馍。”

小麦之外，其他粮食统统列为粗粮，俗称“黑粮”。用粗粮面做成的馍称“黑面馍”。“粗粮主要包括高粱、玉米、红薯等，尤其是红薯，最为普遍，用红薯面蒸出来的馍是黑褐色的，所以称‘黑面馍’。尽管玉米面馍是金黄色的、高粱面馍是红褐色的，但玉米、高粱和红薯一样都是粗粮。”韩晓民说。

做蒸馍用的蒸笼，简称“笼”，以前多为木制、竹制，后多为铁制、铝制，分笼圈、笼盖、笼篦三部分。笼圈为蒸笼主体，圆柱形，大小高低无统一标准，上口外沿削去少许，下口内沿削去少许，两个笼圈可扣在一起，称“合口”。笼圈内径上部设有三个支点，支撑笼篦。

蒸好面馍要用发面，不经发酵的面称“死面”，死面蒸出来的馍，热的时候黏得噎人，放凉后又硬又瓷实，被喻为“惊堂木”，啃都啃不动。发面蒸馍就不一样了，馍皮白而透亮，馍瓤虚而柔软，热吃软香，凉吃筋香，就什么菜都合适，顿顿吃都不腻，也不伤胃。

“如今很多人蒸馒头都习惯用酵母粉，以前不是这样的。发酵的酵母俗称酵头、酵子或扎头，过去家庭主妇蒸馍时，都习惯把发酵好的面揪下一块，拳头大小，揉成椭圆，往面缸里一扔，下次蒸馍时，它就是扎头。‘留个扎头’常比喻不把事情做绝。”韩晓民说。

蒸黑面馍时，通常不经发酵，用热水和面，然后捏成窝头状，蒸熟后往窝里灌一窝辣椒油或酱豆，掰一块，蘸一下，吃一口，好吃又开胃。

过去，细粮少，杂粮多，哪能天天吃大蒸馍？当然，顿顿吃黑面馍也难以下咽，于是，人们就会把麦面和粗粮面混合起来做蒸馍，称“杂面馍”。



做烙馍要先用擀面杖把面团擀成薄饼。
本版图片均为资料图片

做烙馍 曾是家庭主妇的“基本功”

5月24日傍晚，在市区五一路一小区内，40多岁的市民王燕正在做烙馍，她揪下一个面团，在案板上揉一揉，压扁，用擀面杖擀成薄薄的圆片，放到烧热的平底锅里，翻几下，一张热腾腾的烙馍就做好了。

“我在农村长大，十来岁就会做烙馍。在那个年代，做烙馍是家庭主妇的‘基本功’，我妈妈和奶奶以及身边的婶子、大娘们都会做烙馍。我年龄小，起初不会擀面，就帮妈妈烧火，守着鏊子翻烙馍。记得那时候家家户户做烙馍都喜欢烧地火，就是用三块砖竖起来支起鏊子，在鏊子下面点燃麦秸、玉米秆等秸秆。地火火苗大，做出的烙馍又软又香，比现在用燃气灶做出的烙馍好吃多了。”王燕说。

韩晓民表示，做烙馍的基本工具有鏊子、案板、小擀杖儿、翻馍批儿。鏊子，生铁铸成，圆形，中间稍凸，三条腿。案板须平整，大一些的最好。小擀杖中间粗、两头尖，枣木、梨木等硬木制成，沉甸甸的方觉可手。翻馍批儿，铁条或竹片制成，宽约1厘米，长约30厘米，厚约3毫米。铁制的耐用，但导热快，易烫手，竹制的轻巧且不导热，但不耐用。

做烙馍前先把面和好，不发酵，揪下一块鸡蛋大小的面团，双手撮成圆球状，放在案板上，单掌挤按成圆饼，撒些面粉，用小擀面杖擀成又圆又薄的面皮，放到鏊子上烙熟即成烙馍。烙馍又薄又筋道，人们常把菜裹在里面，称“焰馍卷菜”。

烙馍的包容性很大，荤的素的、热的凉的、生的熟的，无所不能卷，甚至连咸菜、白糖都可卷着吃。青椒炒肉片、葱花煎鸡蛋、韭菜炒河虾、醋熘小豆芽、豆腐萝卜丝等，都是烙馍的黄金搭档。



烙馍卷菜，既简单又美味。

菜馍、花卷、油馍…… 许昌的馍品种丰富

烙馍卷菜，有馍有菜，却不能简称为“菜馍”。许昌人爱吃的菜馍做法和烙馍类似，是在两张擀好的薄饼之间放入拌好的韭菜、菠菜、绿豆芽、小茴香、苋菜等素菜，之后拍打薄饼的边缘使之合为一体，然后放在鏊子上烙熟。

“许昌人制作菜馍有一个形象的说法，叫‘塌菜馍’。菜馍在鏊子上翻几次之后，面饼已熟，而菜馅儿半生，把菜馍放在锅拍上，一张压一张地摞在一起，利用其余热，使菜变得更软、更熟，这个过程俗称‘塌’。”韩晓民说。

菜馍软香，食用的时候可以抹上芝麻酱、辣椒油，咬一口唇齿留香。

“菜蟒、煎饼、油馍、油炸馍、水油馍……许昌的馍种类很多。”韩晓民说。同样带有“油”字，油馍、油炸馍、水油馍三种馍做法截然不同。

油馍用麦面做成，发不发酵均可。将和好的面擀成圆饼，把葱花、盐、五香粉均匀地摊在上面，滴适量香油，撒些干面粉，把面饼卷成长卷，再将长卷盘旋起来，手掌按扁，擀成薄厚适中的面饼放到鏊子上烙熟即成。油馍分层，一层一层地撕着吃，很有趣。发面油馍很厚，又称千层饼，软香但不筋道；死面油馍较薄，又称葱油饼，虽然筋道，放凉后却难嚼，须趁热吃。

油炸馍又分几类，有油饼、焦花儿、端午节吃的炸糖糕等，有的地方把焦花儿制成麻叶状，称“麻叶儿”或“麻花儿”。焦花儿香脆可口，老少皆宜，但易碎，不便携带。

“水油馍是用烙馍做成的。剩了几天的烙馍，夏季里会变得又硬又酥，春秋天天会长霉斑，吃起来口感极差。若把它们加工成水油馍，情况就大不一样了。”韩晓民说。水油馍又称“水馍”，把一张剩烙馍在水里蘸一蘸，平铺在案板上，撒适量细盐、葱花，抹些香油。剩烙馍遇水变软，把变软的烙馍折叠成长条状，放在鏊子上烙得外焦里嫩，即成水馍。水馍口感极好，香味儿不浓但后味儿十足，尤其是葱香，因无其他佐料夺其味，倒也一枝独秀。

许昌人的日常饮食以面食为主，种类繁多的馍，体现了许昌人的饮食智慧，也表达了人们对生活的无比热爱！