

好物 Good thing

手擂糍粑千次成就美味

文
本报记者

潘鑫

图
通讯员

碧宵



糍粑是张家界土家族民间流传的地地道小吃。尽管现在工业发达，物流畅通，各种美食选择甚广，但用传统手工制作的糍粑却是不少张家界人无法抹去的儿时记忆。

每年水稻成熟，新米上市的时候，乡里的人们就开始打糍粑庆丰收。新鲜出炉的手工糍粑馋倒了不少吃货。

秋冬季节，打糍粑在乡下是很常见的光景。打好的糍粑，除了现吃，还可以晾干后用传统的山泉水浸泡保存作为年货储备。还有人将其真空包装，带去赶集，这种传统手工制作的糍粑瞬间就变成了最走俏的土货。

春节期间，走亲访友，尤其是亲朋相聚，围着火炉，烤几个糍粑，抹上一层香辣的霉豆腐，咬上一口，真是人间至味。

相比一咬就断的机器糍粑，土家

手工糍粑经过千次捶打后形成韧劲，像芝士一样可以拉丝，十分糯软。

说到做糍粑，精材固然重要。但对于传统手工糍粑而言，最大的秘密在于过程。泡、蒸、打、揉等工序，每一步都是很考究的技术活。

做糍粑需要提前一天准备食材。先将精选的糯米淘洗干净后，放在木盆里浸泡整个晚上。第二天，把糯米在柴火灶上用木甑蒸一个小时左右，至完全熟透。然后，把热腾腾的糯米饭倒进石臼进行捶打，即打糍粑环节。

捶打需要两个人配合，一人一根木槌，十分考验力度和默契。糍粑要趁热打，配合好的默契，把握好的节奏，每一次的用力都不能乱。面团不停的轮番捶打，保证均匀受力。

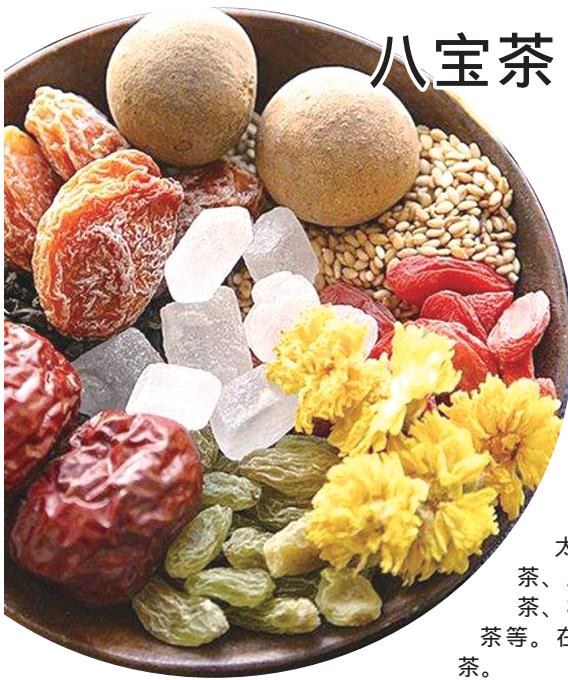
每锅糯米至少要捶打2个小时以上，这样打出来的糍粑更加细腻柔

软，而被敲打的次数越多，糍粑吃起来的口感就越是软糯。打好后的面团放在案板上，洒上些糯米粉，一捏一拧一搓，厚薄均匀，糍粑整齐地摆放在桌子上。

糍粑冷却之后，用山泉水浸泡着，这是土家人特有的保鲜剂，隔十天半月换水滋养，放很久都不会流失它的鲜味。

手打的土家糍粑，随便煎、炸、煮、烤都好吃。用油两面煎黄，撒上红糖汁或蜂蜜，就好吃得不得了。

八宝茶 煮沸宁夏人热情的养生 高汤



我国与茶有关的诗词不胜枚举。白居易在《问刘十九》中写道：绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？

看见茶色，就仿佛看到了宁静。闻到茶味，就仿佛闻到了春天。

中国的茶文化也包含多元，我国各地对茶的配制是多种多样的：有潮州凤凰单丛茶、有

太湖的熏豆茶、湖南的姜盐茶、成都的盖碗茶、台湾的冻顶茶、杭州的龙井茶、福建的乌龙茶等。在宁夏，最出名的当属八宝茶。

八宝茶，也称三炮台，八宝茶以茶叶、宁夏枸杞、桂圆、葡萄干、核桃仁、芝麻、红枣，再添上一块亮晶晶的特质手工蜂蜜冰糖，用三彩杯盖碗做器皿，再用开水冲泡，水到茶起，香甜可口，滋味独具，并有滋阴润肺、清嗓利喉之功效。

所谓三炮台，其实质就是习惯使

用的连盖的茶碗和底座小碟三件套，西北人称为三炮台。用这种茶具泡茶，有盖可以保温，端起来喝茶又不烫手。

勤劳质朴的宁夏人，总会在来客的饭桌上摆上一碗八宝茶，那代表了他们的热情与尊重。宁夏的女人们大都会抓八宝茶，老人们清早起来便要喝一碗浓郁香甜的八宝茶，孩子也在这样的环境里将八宝茶的魅力种进了血液里。一碗茶，就是宁夏人的江湖。

把简单的事用心做，刘三朵八宝茶就在抓茶与泡茶这两个简单的动作里，让八宝茶千里飘香。

它注重养生与健康，打破了传统八宝茶的局限，不再是壶中的老八样，而是结合了每种花草的特性，制出了很多系列的养生花茶。有一碗茶，二十余种配料。将混搭方式的八宝茶做成一种流行，一种文化，刘三朵已成为宁夏八宝茶的明珠，被评定成为宁夏非物质文化遗产。

在宁夏，冬日午后的阳光是温柔的，冬日的午后也是安静的，冬日里，一碗八宝茶是最安逸舒适的陪伴。

来源：微信公众号 宁夏文化和旅游



水晶饼

电视剧《白鹿原》里，鹿兆鹏给了黑娃一块点心。

秦式点心之首

绝的治泡就论这远。他说道：免得我夜里做梦都在吃，醒来流一摊涎水

原来，这份因为太好吃才被嫌弃的点心就是被誉为秦式点心之首的水晶饼。

水晶饼历史悠久，距今已有1000年的历史，相传它始于宋代下邽县，曾与燕窝、银耳、金华火腿齐名，被誉为秦式点心之首。

水晶饼内里包含：白糖、冰糖、青红丝、猪板油、核桃仁、瓜子仁、玫瑰花酱等馅料，而外层则是薄薄的一层层酥皮。

它金面银帮，起皮掉酥，凉舌渗齿、甜润适口，曾让慈禧过广济街口时闻香止辇，驻足品尝，并钦点为了贡品。

水晶饼里没有水晶，如同老婆饼里没有老婆一样。它任性叫做水晶饼的缘由要从北宋时代讲起。

相传北宋，丞相寇准从京都开封回到陕西渭南探亲。恰逢其五十大寿，乡党们为其祝贺寿辰。酒过三巡后，手下人捧进精致的桐木盒子，里面装着50个晶莹透亮如同水晶石一般的点心。并赋诗一首：公有水晶目，又有水晶心，能辨忠与奸，清白不染尘。落款是渭北老叟。

寇准感慨万千，当即留下一块点心作纪念，并给它取了一个好听的名字——水晶饼。从此，水晶饼美名远扬，并很快传入民间，经久不衰。

水晶饼虽然没有水晶，但也是名副其实，因为它寓意了一颗清白正直的水晶心。

水晶饼内馅里有位大咖实在惹人注目，那就是青红丝。

虽然青红丝配色大胆，但其实是种很小清新的食材。其原料是鲜橘子皮，用新鲜的橘子剥皮切丝，浸泡去苦味，用食用色素染成红绿色，再用糖腌制烘干而成，口感爽脆香甜，放在水晶饼里绝对是点睛之笔，解腻去火，内馅点缀着青红丝，也寓意着喜庆和富足。

青红丝对原料的要求挺高，制作工艺相对繁琐，批量生产不现实，因此市面上出现很多以次充好的产品，青红丝也因此而失去了灵魂，味道大跌。

所以，想体验青红丝的妙处，一定要品尝正宗的水晶饼，回味儿时在内馅里寻找那几缕青红的快乐。

来自：微信公众号 长安有礼