# 平民美食 无极饸饹

## 是美食也是情结

谈到吃，相信每个人都有独到的见解。俗话说，一方水土养一方人，在无极县，饸饹不仅是一种常见的美味吃食，更是一种情结，还牵扯到当地的人文物产、风土人情、生活习惯等诸多方面。

过去无极每到婚配嫁娶、过年过节，饸饹是必吃的主食。婚礼前一天又叫“安棚”，午餐要吃饸饹，俗称“安棚饸饹起轿糕”，“安棚吃饸饹，白头能偕老”。每年除夕，家家户户要吃饸饹，“年经岁末，全家和(饸)乐(饹)”。农历二月二龙抬头，有“行大运，吃饸饹”之说，谓之“龙行旧道五谷丰，人吃饸饹运行通”，预示一年红红火火、财运旺盛。

就饸饹的普及性来说，在无极的农村，不仅家家爱吃饸饹，小孩子们玩的过家家游戏里也唱到了饸饹：“饸饹一碗，搭醋多点；又酸又香，吃面喝汤；几天不食，心里痒痒；吃过一碗，再给盛上。”饸饹谐音“和喽”“和乐”“合喽”，是人们期盼和平幸福的独特表达。

传说包公特别喜欢吃无极饸饹。有次包公路过无极县，刚到县城西门，就闻到了阵阵饸饹香，急忙进入一家饸饹馆，叫店小二“速上饸饹三大碗”。店小二故意加大分量，满满盛上，对包拯说：“你能吃完这三碗饸饹，我的鼻子让你打三棒槌。”包公说：“如我吃不完，让你往我的鼻子眼儿里灌三碗甘醋。”谁知这又累又饿的黑脸包公一气儿吃完了三大碗，还喝完了三碗甘醋，大喝一声：“店小二，快拿棒槌来！”店小二早吓跑了。虽然这只是戏说，可也说明了无极人对饸饹的喜爱。当地吃饸饹的习惯，总喜欢多加点醋，说“露出酸头来吃得才过瘾”。

无极是千年古县，民风淳朴，千年滹沱河见证了这里人们朴实厚道的性情，“饸饹长，卤汤香，亲友吃了互相帮”，一碗饸饹面，既是待客解饥的食物，也是乡里民间的亲情表达。

距离石家庄市区一百多里的无极县，有这样一种面食让游子们念念不忘、魂牵梦萦，它就是平民美食——无极饸饹。

饸饹是河北一带的特色面食，无极饸饹尤其闻名。无极饸饹的诞生可以追溯到三百多年前，据《无极县志》记载，明代末年，北方发生战乱饥荒，很多关中人逃难到无极，带来了饸饹的制作技艺，自此这种小吃在平原上扎下了根。

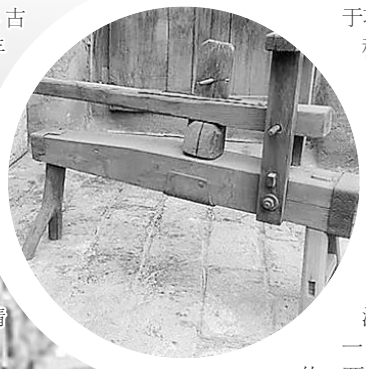
几百年来，无极饸饹不断与本土饮食习惯相融合，逐渐形成了独到的口味和制作技艺。2012年无极饸饹制作技艺被列入河北省非物质文化遗产名录。

徐东坡/文

## 味道强调一个“鲜”

作为传承了几百年的地方小吃，无极饸饹制作精细，配料考究，味道始终强调一个“鲜”字，“鲜”是从头到尾、贯穿到底的灵魂。

不信你看，它的原料要选新磨的荞麦面，主料新鲜；和面要现吃现做，压制新鲜；饸饹盛碗前，要抓一把新鲜的绿豆芽垫底，配百年老汤，撒上新鲜味美的卤肉、蒜泥及香菜末，此刻，这股被热汤瞬间激发出来的香味已经叫人迫不及待了。挑一箸入口，筋、柔、光、滑、鲜、辣、香几种口感混合在一起，在舌尖上翻江倒海。无极饸饹的鲜香，给食客带来了一种前所未有的美妙体验。



中国饮食的特点，在于巧妙搭配，利用多种食材的结合，经过烹调煮炖，发挥出它们味道的多样性。清代学者袁枚有自己独到的体验，他在《随园食单》里说：“烹调之法，何以异焉？凡一物烹成，必需辅佐。要使清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，方有和合之妙。”这一点上，无极饸饹可算极富独到之功，牛羊肉、香葱、豆芽、韭菜……都是常见的食材，搭配得当，平凡中又见细致。在主料的选配上，为了迎合北方食客的口味，用纯荞麦或掺白面、榆皮面、山药面等。一种或两种以上的原料精心配比，形成了饸饹不同的口感。搭配饸饹的是百年老锅汤，讲究醇香汤浓、香而不腻。配菜荤素得当，观之色泽鲜艳，嚼起来口感丰富、有层次。

当地的老餐吃饸饹讲究更多，多精选头汤面与收摊面，头汤面是早吃第一锅，汤清面香，有原味道。收摊面是最后煮出来的饸饹，汤水煮了一天，积累的营养最为丰富。

饸饹是粗粮，有人体的“清道夫”之美誉，含有淀粉、蛋白质、氨基酸、维生素B1、B2、芦丁、镁等营养元素，助消化，带走体内毒素，为五脏六腑撑起一把食疗的保护伞。盛饸饹的器具，多用民间常见的粗瓷大碗，形状古拙，与饸饹搭配，质朴又自然。

## 独到的制作秘诀

一碗纯正无极饸饹的背后，隐藏着一条从甘陕到华北、从西部到中原、横跨上千里的食物链条。

中国种植荞麦有几千年的历史，传说荞麦源于青藏高原的野荞，2500年前的西周，就有了荞麦种植的记录，《诗经》里唱道：“视尔如荍，贻我握椒”，“荍”就是荞麦。中国的大西北与河北省北部是荞麦主产区。荞麦有珊瑚枝样的麦茎，开着粉白透着胭脂色的花儿，花开遍野之时，场面蔚为壮观，范成大赞它：“落日青山都好在，桑间荞麦满芳洲。”这种扎根在黄土地上的古老作物，从播种到收割，从磨粉到压制，经过了无数人的巧手加工，最终化成了无极人餐桌上醇香的饸饹美食。

在北方，荞麦磨粉，可制成各色吃食，扒糕、饸饹面蒸饺、荞面煎饼……其中主打的小吃，非饸饹莫属。河北一地有名的饸饹，有宁晋西关饸饹、魏县申家饸饹等。无极饸饹继承了传统的做法，融合了本地面食制作的特点，在众多饸饹小吃中脱颖而出，制作工序分磨面、调面、和面、压制、过水、捞盛、加老汤等十几道。

要想饸饹好吃，荞麦面是关键。以当年新生的荞麦脱皮，上机磨碎，细筛除净杂质。无极饸饹有专门荞麦芯磨制的细面。芯儿与外面的软硬度不一样，第一次磨面芯儿最容易成粉，磨出来的面发白，这样的荞麦面最筋道，压成的饸饹白净细腻。

压床最好玩儿。一张大木床，对着热气腾腾的饸饹锅，把和好的荞面一块块塞入圆孔，用力下压，木杠发出了吱呀吱呀的声响，顷刻，饸饹如细雨垂丝，落入滚烫的锅中，古代诗人赞它是“银丝出漏长”。只见师傅手臂微扬，状如细丝的饸饹如飞云腾空，落入碗中，整齐划一，不多不少刚好一碗。别小看了这“挑碗”的绝技，好比卖肉师傅的“一刀切”、售货员的“一抓准”，没几年磨炼真做不到位。

盛在碗中的饸饹，色泽鲜艳，精致如工艺品。无极饸饹分肉素两种，肉饸饹香而不腻，素饸饹清淡爽口。一碗饸饹摆上桌，满屋子飘着诱人的香气。这是北方面食的特点，无论山西刀削面、陕西臊子面还是兰州牛肉面，一开始都要用这种带着冲突力的香味挑战你的味蕾。与南方小吃的清淡不同，这种香气霸道又具有侵略性，哪怕寂寞安静的深夜，加班结束的你在小铺点一碗饸饹当夜宵，它也能够凭借一己之力，搅动着四周清冷的空间，于是唇齿碰触，大快朵颐，转眼间半碗入肚。

夏天饸饹过冷水凉吃，是消夏祛暑的佳品；冬季浇上热乎乎的骨头汤，添一大勺精制的辣椒油，汤鲜面香浓，顺滑又可口，把人吃得大汗淋漓、通体舒畅，忍不住叫一声“舒坦”！

## 饸饹也有好搭档

在无极，有种现做的烧饼是饸饹的好搭档。以农家大缸做成炉体，下置炭火，把布满芝麻的烧饼生坯贴在光滑的内壁，慢火烘烤，出炉后的烧饼微微凸起，咬开内部分层，焦香酥脆。这种缸炉烧饼必须是炭火土炉烤制，要是电炉制作，徒有外形，风味大减。吃时烧饼可以当作主食，佐与饸饹汤下饭。把烧饼掰碎，泡入汤中，烧饼遇汤水则软，迅速吸足了鲜汤的美味，如此饼面两种不同的食物结合，形式像广式的云吞，融合了面条与馄饨的二者之长，又兼西安牛羊肉泡馍的风范。过去无极农村的集市，凡有饸饹摊，必随烧饼炉，两种相依相存的小吃，几百年来一直是平民美食界中的“亲哥俩”。

饸饹在清代虽然是上过皇宫的御食，可归根结底还是老百姓自己的家常小吃。过去物资匮乏的年代，吃饸饹的人多是平民大众，饸饹代表着平淡的日子。一碗热气腾腾的“饸饹面”，连汤带水吞到肚里，解决了饥饿的难题，还把人吃得心情舒畅、暖意洋洋。而今，无论城市还是乡村，红红火火的饸饹摊儿体现了无极人对它的钟爱，人来人往的食客既有平头百姓，也有大款富户，正是这寻常之物构成了平民生活的本原，这是从小吃到大的味道，是永远不能忘怀的岁月的味道。