

寻味焦作

酸香可口的浆面条

本报记者 陈东明



“怀府菜，家乡味，寻找焦作美食，感受怀府味道。今天，本报《寻味焦作》栏目记者带读者探访的是一道被授予焦作地方特色菜品的美食：浆面条。

焦作的面食中有一种面条绝对值得一尝，那就是博爱的浆面条，略微酸酸的醇厚味道，除了给你味蕾上的享受外，还有一种暖暖的家的味道。

博爱浆面条是一种以绿豆粉浆和面条制作而成的面食，配上黄豆、芝麻、花生碎、小芹菜等配料，酸香可口、健脾开胃，吃过令人回味无穷。

前两天，一位读者微信记者，说他有一个新发现，浆面条吃后血糖升得很慢。血糖高的读者都知道，面食类和糊糊类的尽量少吃，因为吃后血糖会升高。所以，记者看到后上网搜索了一下，没发现浆面条有稳糖这方面的相关证据。

不过，浆面条确实是怀府地区一个很有特色的传统美味，而浆面条能否好吃，粉浆很关键。最好的粉浆就是绿豆粉浆，而这正是博爱的特产。当地有制作绿豆凉粉、粉条、粉皮的传统，粉浆则是做绿豆凉粉时必有的一个副产品，粉浆具有清热、解毒、去火功效，是当地人们一年四季都喜欢食用的一种食材。

河南许多地方都有浆面条，如洛阳、安阳等，但不同的是粉浆和制作工艺，有用豌豆浆的，有用绿豆浆的，还有用做豆腐时产生的黄豆浆、做粉条时的红薯粉浆。博爱人偏爱的是绿豆粉浆，不但酸得醇厚地道，还清火解热。

绿豆粉浆的做法相对复杂讲究，头一天先把绿豆用水浸泡，膨胀打浆后，放在大缸内沉淀，分层后，将上面的浮沫去掉，然后，再将上面的浆水舀出单独置放发酵，时间根据季节温度不一样，发酵好的浆水就是制作浆面条的绿豆粉浆。

制作时，有些人认为老浆才好，这是个误解。其实在发酵时，只是添加一些老浆，就像和面用老酵头一样，是为了促进发酵。但添加老浆的多少很关键，全凭经验，多了酸味太重，做出来的浆面条就不好吃了，少了酸味不足，做出来的浆面条吃起来就不够味。

究竟什么时候开始有博爱浆面条这种美食的，没人说得清，不过从博爱人做绿豆凉粉的历史看，至少已经有300年了。

也有个传说，时间更久了。相传东汉年间，光武帝刘秀被王莽追



杀，走投无路、饥寒交迫时，看到一个浆房，就进去想找点吃的。可房里没有人，也没有食物，只有几把干面条，缸里还有绿豆磨的浆水，但是已经放酸了。他也顾不了那么多，就舀了几瓢酸浆，把现有的干面条和菜叶、干豆都放到锅里煮。面条煮熟后打开锅盖，就闻到了泛着淡淡酸气的味道，饥肠辘辘的刘秀尝了一下，发现酸香可口，便狼吞虎咽地全部吃完。后来，刘秀当了皇帝，虽然吃着山珍海味，可当年浆面条的味道总让他忘不掉，便命令御厨在御宴中加了浆面条这道面食，流传至今。

从绿豆在中国已有2000余年的栽培史和老百姓的聪明才智来看，刘秀那时便有了浆面条倒也可能。虽然都是浆面条，但各地制作工艺各不相同，有单做浆卤，面条煮好后浇浆卤的，有做好浆汤后随锅下面条煮制而成的。博爱浆面条一般都是单做，浇浆卤。将发酵好的浆水倒入锅内熬制，沸腾后糊面粉增稠，烹大蒜增香，制成的浆汤微酸，其香无比。然后热水焯芹菜，花生、黄豆煮熟备用；再将芝麻加盐炒制后，粉碎成芝麻碎备用；手工擀面条出锅

后捞入浆汤，加花生、黄豆、芹菜和芝麻碎，一碗闻起来香喷喷，吃起来酸香可口的浆面条就做成了。

一般家里想吃浆面条，人们多是买上一壶绿豆粉浆，回家熬上一锅浆汤，然后炒上适量蒜瓣、芝麻、花椒，煮上一把黄豆、花生，芹菜切段，开水焯一下。然后面条下锅，最后再爆上葱花，一碗酸香爽滑、味道可口的浆面条就做成了。

浆面条应该是很平民化的一种面食，没什么吃时，到浆房打上点粉浆，放点青豆、野菜、红薯叶，下点面条，能饱饱地吃上一顿。

浆面条在博爱几乎家家都会做，以前多是路边小摊、小店卖的饭食。近几年，随着人们对家常菜的喜爱，健康饮食观念的流行，讲究返璞归真，营养丰富、具有健脾开胃等保健作用的博爱浆面条，也逐步走进了大饭店，端上了席面，“马家大爷”这样一些本地特色的饭店都能品尝到。

图① 浆面条。

图② 店家正在制作博爱浆面条。

本报记者 陈东明 摄



打造健康美味
百姓饮食指南

主编：陈东明

新闻热线：

15893090301

监督维权热线

13503913331



扫码关注焦作日报公众号



扫码关注焦作日报抖音号