

寻味焦作

焦作地方特色早点

本报记者 陈东明

“疫情让窝在家中的许多人开始怀念早餐的味道。往日一早起来,在路边小店来上一碗胡辣汤,再配上几个水煎包或一张油饼,热气腾腾中开始一天紧张的工作和生活。

待在家中,难得的清闲中突然发现,除了胡辣汤和水煎包外,咱焦作本地的传统早餐不但品种多,而且吃起来更有营养,也更有家的味道。

在焦作最有名的应该是油茶。儿时的记忆中,早上起来最想吃的早餐,就是一碗香气扑鼻的油茶,那种融和了芝麻、花生等食材精华的浓浓的熟麦香气,刺激着人的食欲,挑动着人的味蕾,惹得人们肚里咕噜直响。

油茶在焦作算是历史悠久的一种美味,也是过去家里最简单、最省钱的改善一家口味的美食。

油茶在焦作民间因地域的不同也有所不同。

武陟油茶的食材和工艺很简单,主要是面粉,关键是一个炒,然后冲或煮食。材料也不算多,除了干面粉、玉米淀粉外,不外乎配以芝麻、花生仁,再加上八味料粉(八角、花椒、小茴香、丁香、肉桂、草果、陈皮、良姜)各少许。

制作武陟油茶要求的是旺火热锅,面粉入锅后,小火慢炒,通过不停地翻炒炒出香味。这个制作过程费事、费力,特别需要掌握好火候。待炒勺翻飞中,面粉在温度变化中慢慢散发出诱人的香气,这个过程勾起全家人的食欲。

芝麻、花生这两样是武陟油茶中必有的。“轻芝麻,压花生”,在传统武陟油茶制作方法中,这两样食材制作起来也很讲究技巧,芝麻要炒轻一些,花生稍微炒轻一些。制作好的芝麻用擀杖擀压,花生则去皮成两半,撒在油茶上面,再点上香油,赏心悦目,香味浓郁。

传统武陟油茶制作中还有一个最重要的食材,就是熬制牛骨髓油。这个制作比较费事,家庭中一般很少采用。

武陟油茶制作时绝对不能加味精,因为武陟油茶配制的香料本身具有一定的甜味,若再添加味精,就会产生一种发腻的甜香味,让人难以下咽,所以武陟油茶还是一种绿色食品。

相对于武陟油茶,博爱县和中站的民间油茶制作则又是一个特色。

博爱油茶又叫清化油茶,炒茶面时与武陟不同,采用小米面粉为原料,博爱人炒茶面也不会用牛骨髓油。熬制油茶时,一定要用带皮的生花生米和嫩豆腐,花生米事先泡好,凉水下锅,水



滚开后加点凉水再煮,这样熬出的汤是红的。豆腐切块先用清水泡,在快熟的时候下锅,再加香料和芝麻碎。这样做出来的油茶既有花生米的香脆,又有豆腐的爽滑,吃起来很美味。

博爱的油茶无论主料还是辅料,南北乡村都有一定区别。月山镇七方村一带炒茶面全部用小米粉;北部乡村做茶时除了生花生、嫩豆腐,还会加泡过的黄豆,出锅的时候加菠菜。而南部乡村就不同了,会在锅里下一些粉条、胡萝卜丝、青菜之类,还要加芝麻油,味道会更香。

博爱当地人喝油茶时还有一个规矩,不用筷子,只能用枣花馍在碗里拨拉,所以去博爱吃油茶,还是老习惯,店家会递给你一个调羹,而不会给你筷子。当然平时也不会吃花馍,来个不翻儿或轱辘麻烫也是不错的搭配。

中站油茶民间多叫菜茶,顾名思义是以菜为主的茶。因中站与博爱在地里和历史上的渊源,中站菜茶与博爱油茶两者很相似,但在制作工艺和辅助食材上又有很大不同。

武陟传统油茶制作时,要用牛骨髓油炒制面粉,博爱油茶和中站菜茶则是单炒面粉,其中博爱油茶还有以小米面炒制的习惯。武陟油茶中的花生、芝麻一定要炒香轻微擀压,使花生成两半,芝麻裂开,香味充分发挥出来,而博爱油茶中的花生是生煮制熟,要的是那股清脆鲜香。中站油茶用的则是花生碎,芝麻则是炒香伴在炒制熟的面粉中备用,香味讲究融和。

三种茶面最大的不同则是,茶面中加菜是博爱油茶和中站菜茶特有的,而武陟油茶则单是炒面熬制,配以芝麻、花生、香料,入口讲究香味浓郁、口感糊嘴。

同样是加菜,中站菜茶与博爱油茶也不同,菜茶加有肉类(五花肉丁、小酥肉丁)、豆类(青豆、黄豆、杏仁)、蔬菜类(青菜、胡萝卜)、粉条、豆腐、海带等,可谓食材多样、营养丰富、

色泽美味,老少皆宜。

菜茶为什么会有这样多的食材配在一起?据老人们说:古时百姓贫困,物资匮乏,一般只有在过年时才会吃上肉类和蔬菜,人们希望能在一年里都会有好吃的,就在快过完年的农历正月十五、十六将过年剩下的各种食材汇集在一起做成菜茶,称作“传茶剩饭”,寓意着一年都有吃不完的好食物。

从菜茶的食材配置和制作工艺看,其食材丰富,营养全面,人口层次比较好,一碗好的菜茶,突出的是面粉、老汤、各种配菜的原味和融和之香,对于脾胃虚寒的人有调养的效果,非常适宜身体虚弱之人食用,加上豆类、蔬菜、粉条、豆腐、海带等食材,营养丰富,长期食用有调养身体的作用。

相对于过去传统的菜茶,现在的菜茶则在传承工艺上不断精益求精,在食材、配料和营养上愈加丰富讲究,成为颇受老百姓喜爱的一种家常养生食品,丰富了焦作油茶文化的内涵。

除了油茶这种在焦作地区具有深厚的群众基础的美味早餐外,具有焦作地方特色还有很多,比如丸子汤、滚凉粉、浆面条、不翻儿、豆腐汤泡麻烫、羊杂汤等。

丸子汤在焦作分为牛肉丸子汤和驴肉丸子汤。牛肉丸子主要是博爱牛肉丸子,博爱人做牛肉丸,一定要选肥瘦均匀的鲜生肉,然后洗净手工剁成碎丁,与普通家庭制作不一样的是剁得不能过烂,否则口感不好、不筋道,吃不出肉感。然后是洗萝卜,剥萝卜,最后将剥好的牛肉、萝卜搅拌在一起,再加入盐、清化姜、香料等搅拌均匀,用手挤成丸子,入油锅炸熟。

博爱丸子一般分清油和牛油炸制的两种,汤味和口感都有所不同,煮之前一定要先将牛肉丸倒入冷水中浸泡几个小时,然后再煮,这样的丸子才好吃。

如果说博爱人在牛肉丸的制作上下足了功夫,在吃法上

更是充分发挥了聪明才智。在博爱,人们会常见到不同吃法上的奇妙搭配,除了传统的一碗牛肉丸汤配上俩烧饼或饼丝外,还可以见到泡方便面,或者将丸子、小苏肉、饼丝、牛肉等煮在一起,满满一碗,吃起来,口感和层次更加丰富多彩。

焦作驴肉丸汤吃法的搭配上,与博爱牛肉丸一样,也显示出了一种奇思妙想的创新意识,演绎着神奇。人们往往在点上一大碗驴肉丸子汤后,还会再要一盆刚炸好的驴肉丸子,一边吃着煮好的丸子,喝着丸子汤,一边吃着焦酥的干丸子。有的则会事先交代老板,在丸子汤里下入两包方便面或小酥肉,吃着丸子、酥肉,喝着醇香的汤,再咬上两口烧饼,配上浸满汤汁的方便面,口感的多彩、层次的丰富,让人深感新奇之外,不禁叹服吃货们的百搭创意。

浆面条和滚凉粉都是博爱的一种特色早餐,也都是依托博爱传统凉粉制作的基础上延伸出来的一种美味。

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,酸香可口,健脾开胃,吃过令人回味无穷。

而滚凉粉则是博爱县非常有特色的一道粥点,喝起来香甜舒爽清火。滚凉粉有两种做法,一般户家中的制作方法是,将锅中水烧开后,放入碱面和绿豆粉,小火慢慢搅拌,待呈糊状后,盛入碗里即可食用,吃时最好配上当地的不翻儿,绝配。

豆腐汤泡麻烫的制作和售卖主要在博爱,先选用嫩豆腐,清水浸泡去豆腥味,然后切片入调料锅,豆腐飘起即可;要提前炸麻烫,使用小麦面粉,七成用老酵发面,三成用热水烫面,将发好的面团与烫面混合、搅匀、揉筋,用植物油炸至金黄出锅,使用前先切成片;新鲜大块肉切碎,用热油加面酱和花椒大料水,炸后下肉,制成炸酱卤;取新鲜五花肉,三分炒,七分卤,做成五花酱肉片待用,食用



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

时加一片五花肉,一碗香喷喷的豆腐汤泡麻烫味才足。

在焦作说起豆沫,则非市级非物质文化遗产的蒋氏豆沫莫属了,百年传承,吃时配上他家的鸡蛋布袋,那叫一个绝。

蒋氏豆沫的色香味俱佳。观其“色”,在半透明的乳黄色上,红绿交映,精致养眼。嗅其“香”,醇厚的小米香,伴着豆香、芝麻香、花生香和蔬菜的清香融为一体,浓郁扑鼻。品其味,糊口浓稠细腻,配菜入口,香脆软滑,喝一口豆沫,如品一壶陈年老酒,味道温和,唇齿留香。

图① 焦作小吃之豆腐汤泡麻烫。

图② 焦作小吃之清化不翻儿。

图③ 中站菜茶。  
本报记者 陈东明 摄