



# 国庆面·最安康



**蒸面**，把面粉调成面糊放在笼里一蒸，再配以豆芽或者黄瓜丝，用醋、酱油、辣子、大蒜等特制的汤料凉拌，这种各种风味混杂的面食就是安康蒸面，因其劲道、耐嚼、爽口，成为安康饮食大观中的“宠儿”。

安康人吃蒸面大多是在早晨至下午2点以前，或许是因为早晨胃口没有打开，吃一盘蒸面，各种口味的融合会让你立马胃口大开。吃的时候更讲究大口大口地吃，让牙、舌有力配合，使口腔全部运动起来，让人吃得酣畅淋漓，越嚼越香。蒸面的辅料“臊子”又以黄豆芽或黄瓜或芹菜为主，而这些菜均为粗纤维蔬菜，会有效冲抵蒸面的油腻，加之豆芽或黄瓜对醋酸浅尝辄止的吸收，于是又成了许多偏酸口味人士的依赖；同时，安康蒸面制作简单，食材方便，价格低廉，综合种种优点，蒸面便成了留在人们心中挥之不去的印记。



(文/孙妙鸿 周健 图/王锁)



**麻什子**，又叫麻食子，西北地区传统小吃，其历史可追溯到元代（元代饮膳太医忽思慧在《饮膳正要》一书中说：“秃秃麻食回回食面，系手撮面，白面六斤做秃秃麻食，羊肉一脚子，炒焦肉乞马，用好肉汤下，炒葱调和匀，下蒜酪、香菜末。”），可见在元明之际，麻什子已经流行，而且是回族的食品。

在安康这个南北交融、米面均沾之地，麻什子算得上面食中的主力，与扯面、“楼”面、烫面饼子等并肩扛起安康面食大旗。

关于麻什子名字的由来，猜测应该与传统做法的造型有关，关中一带在草帽上“次”出来的麻什子上带着草帽的麻点点子，安康一般在稍箕子上“次”的麻什子上带着竹篾条子的条纹，因形起名，于是就称之为“麻什子”。

安康吃麻什子讲究菜多、汁浓，绘一锅麻什子起码得有六七样配菜，木耳、黄花、冬瓜、豆腐、洋葱、红萝卜、西红柿等等，更离不开焯好的肉疙瘩。



**两掺面**，一半豆面与一半麦面在汉江水的调和下，经过反复揉搓掺拌，两种面粉化作一种新的食材——两掺面。

两掺面掺好后醒的过程中，从酸菜坛子里捞出清亮的酸菜，配蒜瓣、姜末、葱段、蒜苗、干辣子为佐料，韭菜、豆芽为辅料，一起下锅炒熟，地道的安康酸菜出锅，静候与两掺面的相逢。

下锅两开后（安康有“三开饺子两开面”的煮面口诀），把煮好的两掺面从沸腾的锅里捞到大洋瓷碗里，调上事先炒好的酸菜豆芽韭菜，披上两瓣儿大蒜，浇上两勺油泼辣子，把菜、油泼辣子与两掺面充分搅拌，黄褐色的酸菜、绿油油的韭菜、黄黄儿的豆芽、红艳艳的辣子、白愣愣的大蒜……美食化作美景纷纷展现在眼前，直到菜中有面、面里有菜、辣子均沾，这才开始就着大蒜，吸溜吸溜地吃进嘴。



**面鱼**，北方常见面食，有西北和华北两种做法之分。西北以汤汁凉拌食用为主，华北以蒸炸为主，因其形状像小鱼，故得此名。

安康面鱼儿，也有两种不同的吃法，一种是汉阴的，叫“科马古得儿”，面鱼儿是白色的，用米粉做成，浇醋汤子吃；另一种是安康的，叫“浆水面鱼儿”，面鱼儿有黄色、白色两种，黄色用包谷面，白色用米粉或菱角粉做成，配着浆水、浆水菜、大蒜辣子、炒韭菜和油泼辣子吃。

传统的面鱼儿是用包谷面或米粉、菱角粉为原料，因包谷面做出的面鱼入水久后易散，故多用米粉或菱角粉做面鱼，易定型持久而不散。



**烩面片**，以扯面片为主料，加入肉丸、粉丝、香菇、木耳、豆腐、黄花等时令蔬菜十多种辅料，及葱、姜、蒜、辣椒、醋、盐、高汤等烩制而成，各种食材滋味互相交融。无需过多的调料，一撮盐、几滴醋、一勺赤红鲜亮的油泼辣椒，便可激发出食材原本的味道。其色鲜味美、营养丰富，深受各方游客喜爱。尤其是洞池烩面片已经在市场上有了很高的知名度。（源自网络）



(源自网络)



(源自网络)



**凉面**，即“凉了的面条”。炎炎夏日，人们的食欲大都有些不振，更偏好那些清淡、凉爽的食品，因此凉面深受人们喜爱，其中以恒口凉面最为出名。

在恒口，凉面作为大众面食，家里来了客人，主妇都会做凉面招待。擀一案子面，切成筷子宽的长条，下锅煮开就捞，滴上香油，快速挑起用扇子扇凉，配上几个可口的素菜就齐活了。醋汤、油泼辣子、青辣大蒜，还有花生碎。虽然调料不多，但每一样都很讲究。醋汁需用十几种大料熬制，要保证每次熬出的醋汤味道一致，大料要精确比例。油泼辣子要选用上等干辣椒，炕干再配上调料打碎。每一样精心调制的配料要达到色香味俱全，构成了传统凉面的精髓。



(未标注图片与文字均由邹遥提供)