游吴忠 寻味道

乡村烟火气 一碗麻辣烫『点燃』

本报记者 赵秉娣 周志敏

秘制鸡爪配干拌麻辣烫。

一碗鲜香的麻辣烫。

青铜峡市峡口镇任桥村二组任三公路边，峡口丽娟秘制麻辣烫这家乡村“网红”小店人气一直很旺，院里院外经常停满了外地牌照车辆。

“没想到我们开在村里的小店，能引来银川、兰州、西安等地的客人专程前来。”店主马丽娟说。

严把食材关、守好分量秤，不欺客、不宰客，把每一位客人都当成乡里乡亲，用热情周到的服务赢得口碑，这是马丽娟始终坚守诚信经营的初心。

2015年，马丽娟和丈夫马生忠在自家院里支起7张简易桌子，开起了小吃部，主要做周边邻里的生意。第一年生意并不理想，最让夫妻俩犯愁的就是汤底的味道。

为了熬出“灵魂”汤底，夫妻俩较上了劲：汤底每天用老母鸡现熬，一熬就是四五个小时；辣椒产地、香料配比、熬制时长，反复调试了上百次，最终摸索出“辣而不燥、鲜而不腻”的独特口味。正是这股较真的劲头为小店带来了转机，开业第二年生意火了，7张桌子根本不够用。

如今，小店已扩建到480多平方米，还添置了送餐机器人。马丽娟依然每天亲自熬汤，她说：“汤是底线，糊弄了汤，就糊弄了客人的信任。”

丽娟麻辣烫的独特之处，在于那三鲜、麻辣等八种口味，都是现调现上。”马丽娟说，蘸汁里酥脆的花生碎是点睛之笔，不少客人专门为这一口而来。除了麻辣烫，苦荞片、卤鸡爪也是店里的招牌。从吴忠市利通区专程赶来的老顾客董启清说：“就着这麻辣烫，我能吃两大碗米饭。不像城里店那么精致，但这里就是有家的味道。”

生意火了，马丽娟没有忘记乡邻。店里12名员工全是本村及周边村的村民，人均月工资3800元。不仅如此，她带徒弟从不藏私：“已经带出80多个徒弟，有的在银川、中卫等地开店，有的去了陕西、内蒙古等省区发展。”

丽娟麻辣烫的走红，是峡口镇发展庭院经济、激活乡村活力的生动缩影。近年来，峡口镇盘活农户闲置庭院资源，大力发展特色餐饮，打造“峡口味集”美食街区。任桥村依托丽娟麻辣烫、三椒鸡、阿莲羊杂等特色小店，形成了远近闻名的餐饮一条街，直接带动40多人就业。该镇妇联还通过妇女创业担保贷款，为51户创业妇女发放贷款640万元，支持她们在家门口实现创业梦想。

“我想把咱们吴忠的麻辣烫店开到全国各地，让更多人知道吴忠不只有好风光，还有特色美食。希望有更多像我一样的农村妇女靠这门手艺过上好日子。”马丽娟说着自己的愿望。

美食谱

软嫩入味的热牛肉。

热牛肉里的吴忠味道

本报记者 吴海燕

好看又好吃的烫面油香。

清晨6点，吴忠市利通区满碗香早茶店公元世家店里肉香四溢，玻璃橱窗内各色面点、小菜色泽诱人；后厨大锅里咕嘟作响，热牛肉的浓郁香气扑鼻。

“来份热牛肉，再来两个烫面油香！”食客的点单声此起彼伏。在满碗香早茶店，最叫座的招牌当属那一盘热气腾腾的热牛肉。

热牛肉选用本地黄牛肥瘦相间的肋条肉，配以秘制调料慢火炖煮4个小时以上，肉质软嫩入味、酱香醇厚。“热牛肉趁热吃，凉了口感就差远了。”该店经理何丽娟招呼着客人。

与热牛肉堪称“黄金搭档”的，是该店的另一道拿手好“戏”——烫面油香。外皮金黄，内里软糯筋道，一口咬下去麦香四溢。很多老食客用烫面油香夹着热牛肉，蘸着秘制辣糊糊享用，回味无穷。

“吴忠人热情好客，欢迎全国各地的朋友来吴忠做客，到满碗香尝尝我们的热牛肉。”何丽娟发出邀请。

香气扑鼻的羊头肉。

解馋的羊头肉

本报记者 马一萍

一方水土养一方风物，一方烟火润一方人情。

吴忠的羊头肉肉质鲜嫩，入口肉香四溢，不膻不腻。

“懂行的老食客都知道，对羊头的处理要精细，经过反复燎烧、刮洗，再配以数十种香料长时间炖煮，才能成就这一道风味独特的民间美味。本地人吃羊头肉的习惯由来已久，早已成为夜市不可或缺的一部分。”在吴忠经营烧烤店多年的马强说。

“从生羊头到上桌，七八道工序，少一道味道就差远了。”马强说。

羊头难啃，但吴忠人有自己“庖丁解羊”的专属技法。煮好的羊头先从正中划开一道口，将头肉扒向两边，再从鼻骨处往上一掀即可取下，将羊眼睛挑出，再将颅骨掰开，取出羊脑。接下来，从羊头肉上切下两耳和口腔上膛的软骨，最后贴着羊舌头两侧各下一刀，便能完整地拆下两块。同时，还配有椒盐、醋汁等多种蘸料。

在吴忠的夜市，羊头肉还常常作为“压轴”登场。吃到差不多饱了但嘴还馋的时候，老板端上一盘热气腾腾的软烂羊头肉，大家一人一块，埋头吃得满嘴流油。

“入秋后，天气越凉越想吃口暖到心底的鲜。秋天吃羊头肉，吃的就是一口纯鲜，慢慢品尝，很解馋。”食客陆建平说。

妈妈的味道

风味十足的蘸汁豆腐。

蘸汁豆腐简而鲜

本报记者 马一萍

豆腐是中国人餐桌上的家常美味。在吴忠，蘸汁豆腐，是不少本地人刻在骨子里的味觉记忆。

“老一辈吴忠人的童年记忆，最熟悉的少不了巷子里卖豆腐的吆喝声。那时候，听到卖豆腐的吆喝声，盛上一碗黄豆，就能与卖豆腐的换上一块刚出锅的热豆腐。”家住吴忠市区黎明小区的李文丽说。

豆腐朴素又惊艳的吃法，当属蘸汁豆腐。无需复杂工序，不用过多调料，将豆腐用清水一煮，蘸上料汁，就能成就一道鲜香的家常菜，是许多家庭餐桌上的常客。

做蘸汁豆腐，首选紧实的老豆腐。将豆腐掰成大小均匀的豆腐块，手掰的断面凹凸不平，更容易吸附料汁。水开后加一勺盐，放入豆腐，小火慢煮10分钟，去除豆腥味，让豆腐煮出蜂窝状，变得外嫩里滑。

“小碗中放入适量盐、鸡精、白糖，倒入生抽、蚝油，加入澥开的芝麻酱，淋上少许香油，再根据口味加入辣椒油，加适量温水搅拌均匀，一碗香浓的蘸汁就做好了。”李文丽说。

将煮好的豆腐捞出装盘，蘸上香辣浓郁的料汁，入口软嫩鲜香，吸足了汤汁的豆腐滋味十足，酸辣开胃，让人食欲大开。

羊杂荞麦搅团：

土灶家常饭 游客舌尖宠

本报记者 冯荣

“荞面搅团筋道滑溜，配上热羊杂汤，根本停不下来！”10月10日，在盐池县一家乡土风味餐馆里，食客冯秀莲享用着羊杂荞麦搅团。

盐池昼夜温差大，旱地广种荞麦。旱地荞麦磨出的面粉做面食十分劲道，自带谷物香气，是做搅团的上好原料。当地滩羊的羊杂，经过仔细清洗、慢炖出醇厚底汤，荞麦面香与羊肉的鲜相遇，造就了这道乡土美味，成为盐池百姓餐桌上的地道吃食。

“过去只有逢年过节，才能吃上羊杂荞麦搅团，如今随时能解馋。一锅搅团，配上羊杂碎，顶饱又暖身。今年家里收了荞麦，闲了我在家也会做。”62岁的盐池县居民张占山说，亲友小聚，端上一盆搅团，配上炖好的羊杂，大家都说好。

“听朋友推荐很久了，原本以为荞麦面口感会粗糙，没想到做出的搅团这么嫩滑，沾上羊杂汤汁，越吃越香。”来自吴忠市利通区的食客周浩专程来尝这道特色美食。他说，和普通面食不一样，搅团自带荞麦的清香，中和了羊杂的厚重，不油不腻，是别处吃不到的风味。

一碗地道的羊杂荞麦搅团，从打搅团到熬羊杂，每一步都考验功夫。深耕本地乡土菜20多年的厨师王生贵，熟稔整套制作门道。

“搅团好不好，荞面和火候是根本。”王生贵介绍，选用本地旱地荞麦磨制的细粉，开水下锅，边撒面边不停搅动，全程不能停，以防止结块。

锅里水烧开，少量多次撒入荞麦面粉，手握木杖顺着一个方向持续搅动，大火焖煮十多分钟，直到面糊粘稠成团、紧贴锅底不流淌。搅制力度要足，这一步决定搅团筋道爽滑的口感。搅好之后盛入大盘，晾凉定型。

羊杂臊子同样讲究。羊肚、羊心、羊肠要仔细反复清洗，冷水下锅焯水去异味，加葱段、姜片、干辣椒慢炖。炖至羊杂软糯，加入青椒、洋芋条，调盐、辣椒，熬成红亮浓郁的羊杂汤。

定型的荞麦搅团块舀上滚烫的羊杂臊子，再配上一碟鲜切青椒和一碗油炸辣子，一份羊杂荞麦搅团就成了。

如今，羊杂荞麦搅团从农家土灶走进特色餐馆，成为盐池乡村美食的代表。从农忙时节果腹的家常饭，到广受游客喜爱的特色小吃，这道美食的变化，映照出盐池乡土美食不断焕发的活力。一碗滚烫的羊杂荞麦搅团，一口荞香杂鲜，是盐池大地上暖心的味觉印记。

荞面搅团、羊杂臊子配青椒、红油辣子，再来一头蒜，风味十足。

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼