



玉米

西北大地上的金色味道



玉米面油茶



记者 李尚文/图

玉米不仅是农作物中的瑰宝,更是美食文化中不可或缺的一部分。从古老的种植历史到现代的烹饪技艺,玉米在这片土地上演绎着千变万化的美味传奇。每到玉米丰收的时节,菜市场上一堆堆新鲜玉米堆叠得如同小山;而在街角巷尾,不时传来阵阵诱人的香味,那是熟玉米的香气在空气中弥漫。

除了这些常见的食用方式,玉米在西北地区还被赋予了更多的烹饪可能。无论是家用的玉米面窝头、玉米糊糊,还是精致的玉米面糕点、玉米炖排骨,每一种美食都承载着西北人民对玉米的深厚情感与独特理解。



玉米面发糕



玉米须茶

玉米与西北土地的情缘

玉米,这一源自美洲的作物,自明代传入中国后,也在西北地区找到了它的第二故乡。得益于这里得天独厚的自然条件,玉米迅速在这片土地上生根发芽,成为当地人民生活中不可或缺的一部分。时光的脚步中,玉米不仅为西北人民提供了丰富的食物来源,还见证了这片土地上农耕文明的兴衰更迭。

甘肃、宁夏、陕西等地的农村,玉米种植

是一项古老的活动。每年春天,农民们会精心挑选优质的玉米种子,伴随着清晨的第一缕阳光,将希望播撒在肥沃的土地上。他们运用世代相传的耕作技术和智慧,除草、施肥、灌溉,用心呵护着每一株玉米的成长。

在现代,更有许多美食博主和烹饪爱好者,通过他们的镜头和笔触,将玉米的千变万化呈现在世人面前,让更多人领略到了西北玉米美食的独特魅力。

玉米面油茶的温暖记忆

早晨,一碗热腾腾的玉米面油茶是西北人民最温暖的慰藉。这道美食以玉米面为主要原料,搭配花生、芝麻、核桃等坚果碎以及葱花、香菜等调料制成。油茶色泽金黄、香气扑鼻、口感醇厚而不腻,既能暖身又能提神醒脑。在西北的许多地方,玉米面油茶不仅是早餐桌上的常客,更是节日庆典或家庭聚会时的必备佳品。

李金秀阿姨的老家在甘肃,早年搬到固原,无论在哪,她做的油茶都备受亲戚邻居喜爱。每当新磨的玉米面到手,李阿姨家的厨房里总是弥漫着油茶的香气。“做油茶的关键在于火候和调料的搭配。”

她说,首先,将玉米面炒至微黄,使其散发出诱人的香味;然后加入适量开水搅拌均匀;接着放入花生碎、芝麻碎等坚果碎以及葱花、香菜等调料,继续翻炒至均匀;最后加入适量的盐和胡椒粉调味即可出锅。李阿姨做的油茶不仅口感醇厚而且营养丰富,是冬日里的一道暖心美食。

在西北地区许多地方人们都有早晨喝油茶的习惯。这不仅仅是一种饮食习惯,更是一种生活仪式。许多家庭会在早晨起床后先煮上一锅油茶,全家人围坐在一起,边喝油茶边聊天,享受着这份难得的温馨与宁静。

玉米面糕点的甜蜜时光

玉米面发糕是西北地区一种传统的糕点美食。它以玉米面为主要原料搭配适量的面粉、酵母粉等发酵剂经过发酵后蒸制而成。发糕色泽金黄、松软可口、香甜而不腻是许多人童年的甜蜜回忆。在西北地区许多地方人们都会在节日庆典或家庭聚会时制作发糕来招待亲朋好友或作为祭品供奉祖先。

王方庆师傅在本地有一家糕点铺,他制作的玉米面发糕远近闻名。“做发糕最重要的是发酵和火候的掌握。”他选用优质的玉米面和面粉按比例混合后加入适量的酵母粉和温水搅拌均匀后放置在温暖的地方进行发酵。待面团发酵至两倍大时取出排气并分割成小块放入蒸锅中蒸制约20分钟即可出锅。王师傅的发糕不仅口感松软香甜而且形状美观、色泽诱人,让人一看就食欲大增。

发糕的“发”字寓意着发财、发达等吉祥之意,因此备受人们喜爱。在节庆期间,许多家庭都会提前准备好发糕作为年货来招待亲朋好友或作为祭品供奉祖先。

玉米须茶的清新之旅

在西北的田间地头,除了金黄的玉米粒,不起眼的玉米须也蕴含着独特的健康与美味。玉米须茶,这道看似简单却富含营养的饮品,正逐渐走进西北人民的日常生活,成为一道清新解腻、养生保健的佳品。

宁夏的八宝茶中,常常可以看到玉米须的身影。在刘培宇经营的八宝茶体验店中,便有多款口味的八宝茶配了玉米须。“玉米须茶不仅具有利尿消肿、清热解暑的功效,还能调节血压、降低血糖,是天然的保健品。”他说,除了经营的产品,平时他自己家也会在玉米收获的季节,收集新鲜的玉米须,清洗干净后晾干备用。每当家人或朋友需要时,便取出适量玉米须,用开水冲泡几分钟,一杯清香扑鼻的玉米须茶便完成了。“人们对健康生活的追求都提高了,玉米须茶逐渐成为了许多家庭日常养生的茶饮。早餐后或者午后的小憩时光,一杯玉米须茶都能带来身心的舒缓与放松。尤其是在炎热的夏季,一杯冰镇的玉米须茶更是能解暑降温、提神醒脑,让人倍感惬意。”