

是
糖
油
炸
弹

记者李尚文图

又怎样



江米条。



黄米炸糕。

融合酥脆与软甜的
糯米炸糕

糯米炸糕，也叫油糕，或者油炸糕，在北方是常见的一种传统美食。这道点心以糯米为皮，紧紧包裹着豆沙馅料，经由热油的洗礼，成就了其金黄酥脆的外皮与柔软细腻的口感。炸糕的独特风味，在于那第一口咬下时，外皮的酥脆与内里的香甜完美融合，令人久久难以忘怀。

在银川，糯米炸糕不仅是舌尖上的享受，更是日常生活中不可或缺的一部分。漫步于清晨的凤凰街，吕利峰和刘惠文夫妇的早餐店总是散发着诱人的香气，其中最为引人注目的便是那色泽诱人、香气扑鼻的糯米炸糕。吕利峰自豪地说：“我母亲来自北京，那里的炸糕文化深厚。我手中的这门技艺，正是从母亲那里传承下来的。”他说，糯米炸糕的起源可以追溯到宫廷御膳房，它本是满族人钟爱的“黏豆

包”经过改良后的产物。到了清朝末年，炸糕走出宫廷，成为民间广泛流传的美味，其最大的特色便是那份独特的黏性。

制作糯米炸糕的过程既是一门艺术，也是一种匠心的体现。糯米粉、白面、酵母等原料经过精心配比，加入温水揉成面团，醒发至恰到好处。随后，面团被分割成小巧的剂子，包裹着甜而不腻的豆沙或枣泥馅料，再轻轻搓圆压扁，裹上一层金黄的面包糠或芝麻，最后投入热油中，直至外皮变得金黄酥脆。这样做出的炸糕，外皮酥脆可口，内里则润滑黏软，豆沙馅更是甜而不腻，细腻滑润，仿佛能瞬间融化在口中。

在宁夏民间，糯米炸糕不仅是一种美食，更是一种习俗。每逢节日或喜庆场合，宁夏人都会制作炸糕来庆祝。

2013年BBC的一部纪录片《糖脂大战》首次引入了“糖油混合物”的概念，揭示了糖与油脂作为减肥路上的双重负担，其混合物更是被形象地称为“热量炸弹”或“糖油炸弹”。尽管这些词汇听起来带有几分警示意味，但它们所代表的食物却无疑是许多人内心深处最直接且难以抗拒的快乐源泉。

冬日严寒之下，人体对热量的需求自然上升，这无疑为“糖油炸弹”的诱惑更增添了几分难以抗拒的力量。在这寒冷的季节里，一些古早风味的油炸点心尤为诱人。它们不仅有着诱人的滋味，更承载着人们对温暖、满足和美好回忆的向往。每一口都仿佛在诉说着家的味道、童年的欢笑，以及那些冬日里围炉而坐的温馨时光。



糯米炸糕。

糖糕、黄米炸糕
别有一番风味

说起来，炸糕这种美食，不算罕见，食材也很平凡。但就是这样一款“糖油炸弹”，能衍生出许多变种，比如糖糕，就与糯米炸糕有着异曲同工之妙。

糖糕，也叫糖饼，外形与炸糕很是相似，不尝一口，基本上分辨不出来的。吕利峰深谙此道，他解释说，炸糕通常用糯米掺着白面制作，而糖糕完全用的白面。“糖糕的制作主要是烫面。”他介绍，制作糖糕时，需用开水将面烫至半熟，这一过程对水和面的比例要求很高，需恰到好处。烫好的面团，趁着余温，手上抹油，轻巧地揪下一块，边包裹甜蜜的馅料，边将其投入热油中，直至金黄酥脆。糖糕的魅力，在于趁热品尝，那软糯与甜蜜交织的口感，令人难以忘怀。然而，一旦冷却，糖糕就会变得梆硬，回锅可略恢复，却难以再现初出锅时的美妙。“一般自己家里做点尝尝是可以的，尤其是老人小孩吃糯米不好消化，可以尝试烫面糖糕。”

除了糖糕，炸糕还有一个变种，就是黄米炸糕。黄米炸糕与糯米炸糕的最大区别，在于其原料的选用。黄米又称黍、糜子、黄米，是去了壳的黍子的果实，比小米稍大，颜色淡黄，煮熟后很黏。

黄米炸糕在西北人的家里也算是常客。今年53岁的周宏芳老家在陕西，黄米炸糕可以说是她从小吃到的美食，而她自己也很擅长制作。“以前黄米都是自己磨面，现在方便多了，可以直接买到黄米面。”她说，黄米面要先加水拌匀，揉成团上锅蒸，蒸熟后压匀。每次包馅的时候，手上抹上油，揪一块面团捏成圆片，包上枣豆馅，捏紧口成球状，然后用手按成扁圆形，最后经过油炸，即可食用。

“现在都爱吃豆沙馅，以前我们吃的就是白糖。”周宏芳说，相比豆沙，她还是更喜欢白糖。也不光可以包在馅料里，刚出锅的黄米炸糕，蘸着白糖吃，更有一番风味。

江米条里的
甜蜜记忆

在中国的传统小吃中，江米条以其独特的口感和制作工艺，成为了深受食客喜爱的美食之一。

“小时候爱吃江米条，都是从超市买的，还从来没吃过刚出锅的。”90后的贾玉婷对江米条印象非常深刻，因为每年过年都会吃，长此以往，一到这个时节，她就条件反射地想起江米条这种美食。由于好奇，她曾尝试过自己制作，发现乐趣无穷。

说起江米条的制作方法，贾玉婷曾查询过许多方法，发现各地的做法略有差异，但基本原理是相同的。“首先将糯米粉加入适量清水，揉成光滑的面团。接着，将面团擀成薄片，切成均匀的小条，再搓成圆形。然后，将小条放入热油中炸至金黄色，捞出后沥干油分。最后，将炸好的江米条裹上一层糖就好了。”她说，刚出锅的江米条，外表金黄酥脆，内里软糯香甜，每一口都能感受到糯米带来的独特口感。此外，她还尝试在江米条上撒了芝麻等食材，又是不一样的风味。