

西北人的“消暑神器”夯爆了一坛浆水 可品百味

记者 吴璇
图片由受访者提供

暑气渐盛，一罐清冽发酵的浆水，一碗爽口解腻的浆水面，刚好可以抚平所有烦闷，也难怪浆水会被称作“西北人的快乐水”。

01 一罐老浆水带来一夏清凉

对于大学毕业就定居银川的兰州人刘亚莉来说，入夏腌浆水、吃浆水面，是刻在骨子里的习惯。

“以前在兰州，夏天离不了一口浆水。来银川十几年，饮食习惯没变，天一热，不吃上一碗就不舒服。”刘亚莉笑着说。十几年来，从陇原大地到贺兰山下，这罐酸香，陪着她在银川落地生根。

刘亚莉家的厨房干净清爽，厨房一角放着一个小小的坛子，那是刘亚莉家里用来腌浆水的坛。掀开坛盖，一股清润纯粹的酸香瞬间漫开，清新不刺鼻、温润不腐腻，这就是最正宗的西北家常浆水。

刘亚莉捞出翠绿的浆水菜，再煮一锅劲道的手擀面，煮熟后过凉水，面条瞬间变得白净透亮、根根分明、爽滑不坨。

澄澈微黄的浆汤汁缓缓浇满碗底，翠绿的酸菜铺于面上，少许葱花、辣子点缀增色。整碗面清爽爽、色泽素雅，没有厚重的油脂，只有食材最本真的模样。入口是温柔绵长的天然酸香，裹着小麦的醇香与蔬菜的清甜，汤汁清冽解腻，面条筋道爽口。一口入喉，夏日的燥热烦闷尽数消散。



浆水面。



浆水鱼鱼。



浆水搅团。

02 一碗浆水面浓缩饮食智慧

刘亚莉说，浆水面看似普通，实则是沉淀千年岁月、扎根陕甘宁大地的饮食瑰宝，是古人顺应自然、勤俭生活的智慧缩影。

早在先秦时期，北方边塞、黄土高原一带物资匮乏，没有冷藏保鲜设备，春夏蔬菜长势繁盛、产量集中，秋冬却蔬果稀缺。为了留存时令蔬菜、度过寒冬酷暑，西北先民摸索出蔬菜密封发酵的储存技法，将富余青菜、野菜密封腌制，依靠自然发酵延长保质期，这便是浆水最早的雏形。

到了汉魏时期，发酵而成的酸汤不再只是储菜工具，逐渐与北方面食深度融合，浆水面雏形初现。北魏《齐民要术》中记载的“蔬菜酢浆”制法，与如今甘肃、陕西、宁夏一带的浆水制作工艺高度契合，足以印证其千年传承的历史底蕴。

千百年来，对于西北百姓来说，清淡开胃的浆水面，成了最贴合生活的主食。尤其是盛夏酷暑食欲不振时，一碗酸香清凉的浆水面开胃健脾、消暑解乏。

03

选材处理有技巧

不同于市上调料勾兑的风味，家庭自制的浆水面，精髓全在手工发酵的浆水里。

制作浆水的选材随性且家常，多用新鲜芹菜、小白菜、苦苣、苜蓿等时令青叶蔬菜，其中芹菜发酵的浆水香气最浓、口感最纯正，也是刘亚莉常年选用的食材。

预处理是成败的关键，所有蔬菜必须彻底清洗干净，沸水轻焯去涩，绝对不能沾染油污、生水、异味，否则整坛浆水便会发酸变质、无法食用。发酵容器优先选用陶瓷坛、玻璃罐，洗净干燥、密封性好，能最大程度锁住自然风味。

焯烫晾凉的蔬菜入坛后，倒入放凉的熟面汤，辅以老浆水引子加速菌群发酵，密封避光静置。夏日三至四天、冬日一周左右，便能自然发酵完成。合格的浆水汤色清亮通透、味道酸香温润，无浑浊、无怪味，蔬菜依旧翠绿柔韧。

煮面工序同样遵循家常本味。优选手工擀制的长薄面，劲道爽滑、麦香浓郁，开水煮熟后过凉控水，最大程度保留面条的紧实口感。少许底油爆香葱花、蒜末、干辣椒，倒入浆水菜和浆汤汁煮沸，仅用食盐简单调味，不添多余调料。

滚烫的酸香汤汁浇淋在凉面上，菜面相融、滋味醇厚。全程工序朴素简单，没有复杂技法，没有昂贵食材，以最自然的方式，做出了西北人记忆里最地道的家乡味道。

04

浆水的百搭吃法

在陕甘宁地区，浆水的价值远不止用来煮一碗浆水面。一坛发酵到位的老浆水，可成菜、可入汤，吃法丰富多变，是夏日餐桌上利用率最高的家常美味。

最常见的便是凉拌浆水菜。从坛中捞出腌透的芹菜、小白菜，挤干多余浆水，切段备用，无需复杂佐料。撒上一勺干辣椒面、葱花，淋上滚烫的熟油激发出香味，少许盐、生抽调味，拌匀即可。成品酸辣清脆、爽口解腻，不油不腻，无论是配白粥、馒头还是米饭，都是绝佳的开胃小菜。

浆水素汤是最清淡养胃的吃法。锅中少许底油，翻炒土豆片、豆腐块、粉条或本地洋芋，炒至断生后舀入足量浆水汤汁，大火煮沸小火慢炖。煮好的浆水素汤酸香柔和、汤色清亮，蔬菜吸满天然酸香，清淡不寡淡，消食解腻，最适合夏日闷热、胃口不佳时食用，老少皆宜。

西北特色杂粮小吃，更是离不开浆水的搭配。比如说荞面搅团、玉米面鱼鱼，软糯细腻、口感顺滑，本身味道清淡，搭配滚烫的热浆水汤汁，辅以少许咸菜、辣子调味，软糯裹酸香，酸甜适口、饱腹感十足，是西北人经典的午后主食。

除此之外，民间还有浆水面片、浆水拌汤、浆水煮洋芋等多样吃法。手工擀制的薄面片下入浆水中煮熟，搭配少许青菜，汤水鲜香、面片软嫩；浓稠的浆水拌汤细腻温润，暖胃又解暑。

一坛天然发酵的家常浆水，一物百味、百搭家常。无需过多调味，仅凭自然发酵的本味，便能撑起整个夏日的餐桌，成为陕甘宁地区最接地气、最具烟火气的时令风味。