

青稞碾馃 守住一碗老味道

记者 吴璇文/图

夏日里，银川西桥巷唐徕市场烟火升腾，其中，一辆三轮车格外显眼，年轻摊主叫卖着青稞碾馃，谷物清香引得路人驻足。这道塞上美食曾遍布街巷，如今渐渐淡出年轻人视野，不过，它依然承载着老一辈银川人的味觉记忆。



新鲜的碾馃。



炒过后拌上油辣子超好吃。

03

石磨上的旧时光

青稞碾馃之所以珍贵，不仅在于独特的风味与深厚的底蕴，更因为其繁复考究、耗时费力的手工制作工艺，每一步都遵循古法、精益求精，保留青稞最纯粹的本味。

制作青稞碾馃，选材是第一道关键工序，必须选用初夏时节籽粒饱满、色泽青绿的新鲜青稞穗。此时的青稞籽粒饱满、水分充足、谷物鲜香浓郁，是制作碾馃的最佳原料。采摘后的青稞穗，首先要装入纯棉布袋中反复揉搓、甩拌，彻底去除麦穗的麦芒、杂质与外层硬壳，只留圆润饱满的青绿色青稞籽粒，保证口感纯净无渣。

清理干净的青稞籽粒，无需水洗，直接倒入铁锅中小火慢炒。炒制是把控香气的核心步骤，火候必须轻柔均匀，大火易糊、小火无味，全程人工翻炒，让每一颗青稞籽粒均匀受热。慢慢炒出青稞的天然清香，直至籽粒干爽、色泽均匀、香气四溢，成为当地人所说的“青籽儿”，随后关火自然放凉。

放凉后的青籽儿，需要再次放入竹编箩筐中反复揉搓、筛簸，吹净残留的薄皮与浮尘，彻底提纯原料，保证口感细腻爽滑。完成提纯后，最关键的碾制环节正式开始，传统工艺依靠石磨手工推碾，将青籽儿反复碾磨两遍以上。初次碾磨成型，二次碾磨细化，让细碎的青稞原料凝合成细腻柔韧的膏状，再通过特制模具挤压成型，变成一根根青碧通透、粗细均匀的长条状，地道的生青稞碾馃便制作完成。

食用前，将成型的碾馃放入沸水中煮熟，捞出过一遍凉水，锁住筋道口感，避免软烂粘连。最后根据个人口味，调配甜、辣、咸任意口味，一碗色泽清新、香气浓郁、口感爽滑的青稞碾馃就可以端上餐桌。

如今，机械化美食层出不穷，费时费力的古法青稞碾馃愈发难得，坚守手工艺的小摊更是寥寥无几。这份诞生于乡土、传承于岁月的宁夏老味，没有精致的包装，没有网红的热度，却凭着纯粹的口感、天然的营养和深厚的烟火底蕴，默默坚守在城市市井角落。

一碗青稞碾馃，藏着宁夏的风土烟火，载着几代人的童年记忆。它是土地馈赠的天然美味，是前辈智慧的结晶，更是宁夏乡土饮食文化最鲜活的载体。

01

记忆里的青稞香

在不少老银川人的记忆里，青稞碾馃是刻在童年里的夏日限定味道。市民吴先生今年68岁，说起青稞碾馃，满是怀念与感慨。“小时候一到初夏，街头巷尾、集市村口到处都有卖碾馃的小摊，家家户户都会买来吃。”吴先生说，这些年城市美食愈发丰富，网红小吃层出不穷，青稞碾馃却慢慢沉寂下来，身边很多年轻人甚至从未听过、从未尝过这份老味道。

青稞碾馃吃法丰富，甜、辣、咸三种主流口味适配不同人的味蕾喜好，老少皆宜。甜口是小孩子最爱的味道，做好的碾馃软糯筋道，淋上一勺手工熬制的麦芽糖或蜂蜜，清甜不腻、醇香浓郁、温润爽口，是最简单纯粹的夏日清甜。辣口是宁夏人的心头好，碾馃煮熟过凉后，加入秘制油泼辣子、陈醋、蒜末、香菜，搭配少许盐和生抽调味，劲道爽滑、酸辣开胃，驱散夏日燥热。咸口则最为家常，少油少盐，点缀少许葱花和熟芝麻，保留青稞最原始的谷物鲜香，清淡健康。

除了风味独特、口感绝佳，青稞碾馃还是名副其实的养生粗粮美食，食疗价值早已被大众认可。作为核心原料的青稞，营养价值远超普通米面。其中富含大量β-葡聚糖、可溶性膳食纤维以及钙、铁、多种维生素等营养物质，钙含量优于牛奶，铁含量胜过鸭血，天然健康、营养均衡。膳食纤维能够促进肠道蠕动、缓解积食腹胀，β-葡聚糖有助于调节血糖、平衡血脂，低脂低卡、饱腹感强，适配减脂人群。夏日食用清爽解腻，长期食用可健脾养胃、温润滋补，是兼顾美味与养生的天然乡土食材。

02

烟火中的乡土情

在小摊主的讲述中，青稞碾馃不只是一道简单的小吃，更承载着宁夏的乡土情怀，见证着宁夏人的饮食变迁与生活烟火。

青稞耐寒耐旱、生命力顽强，尤其适应宁夏及周边高原、山地气候，自古便是当地重要的杂粮作物。在物资匮乏的年代，易种植、耐储存，朴实无华的青稞，滋养了一代又一代宁夏人。先辈们巧妙发掘青稞的吃法，耗时繁琐工序制成碾馃，让单调的粗粮变得软糯可口、风味十足，久而久之，青稞碾馃便扎根宁夏，成为代代相传的民间风味。

数百年来，青稞碾馃早已融入宁夏人的日常生活，成为刻在骨子里的味觉记忆。市民张晓阳对青稞碾馃有着深厚的情感，这份味道更是承载着她对家人的温暖回忆。“我父亲吃了一辈子青稞碾馃，这是他最爱的家常小吃，一年四季都吃不腻。”张晓阳说，从小到大，家里春夏时节的餐桌上总少不了一碗碾馃。父亲常说，以前生活条件有限，粗粮是主食，碾馃工序繁琐、口感细腻，是难得的美味。如今生活越来越好，山珍海味随处可见，但父亲依旧偏爱这口老味道。在无数宁夏家庭的传承中，青稞碾馃早已超越食物本身，成为串联岁月、寄托温情的乡土符号。

交通封闭公告

根据市委、市政府工作安排，由银川市住房和城乡建设局负责组织实施金凤区南部雨污分流改造工程二期雨水管道工程施工二标段。项目建成后，大有巷雨水管道与宁安大街、烟墩巷的雨水主管道连通，可有效缓解雨季来临时烟墩巷周边区域道路积水问题，提高城市排水防涝系统韧性以及周边居民出行环境。因施工需要，现计划近期对大有巷(宁安大街-烟墩巷)段进行封闭施工，具体如下:1.2026年7月1日~2026年7月31日期间对大有巷(宁安大街-枫林湾小区北门口)段机动车道进行全封闭施工;2.2026年8月1日~2026年8月30日期间对大有巷(枫林湾小区北门口-烟墩巷)段机动车道进行全封闭施工。届时请过往机动车辆绕行，为确保交通安全，禁止参观现场。施工期间给沿线的单位及居民出行带来的不便，敬请谅解。

银川市住房和城乡建设局 银川市公安局交通管理局 宁夏方圆建设工程有限公司
2026年6月29日

交通封闭公告

因银川市金凤区背街小巷排水防涝雨污分流改造项目(续建)一标段施工，自2026年6月27日~2026年7月27日对宁安西街(南昌路-亲宁巷)机动车道全封闭。封闭期间机动车禁止通行，请提前绕行。行人及非机动车按指示牌及现场指挥有序通行。施工带来不便，敬请谅解。

银川市公安局交通管理局 银川市金凤区综合执法局
宁夏方圆建设工程有限公司
2026年6月29日

欢迎刊登
分类广告
电话:6036433

迷你信息台