

【淳安传统美食系列六】本栏目与淳安县文广新局联办

说起这碗米粉羹，淳安几乎无人不晓

余娇艳

不是淳安人，不识这碗羹。食过才知道，绝对真滋味。在外人看来，淳安的米粉羹宛如猪食，不食不知道，食了才知确实鲜美无比。

在淳安，过年煮米粉羹，是原遂安片一带的饮食习俗，年三十早上必煮米粉羹；就是非年非节，要是哪户人家煮米粉羹了，隔壁邻居都会端个大碗去尝羹；甚至老人去世了，第二天一早也煮米粉羹，去吊唁的不用叫也会吃碗“老”人羹，据说吃了会同老人一样长寿。

千岛湖水库周围，尤其是八大源里的人，制做的米羹味道各式各样，极具特点。威坪方向的米羹口感，基本保持着辣味浓、羹咸，这跟他们耿直的性格有关；临歧源里制作的米羹，平淡料少，这跟他们谨慎处事，有点逍遥生活有关；而遂安片烧制的米羹，口感众多，褒贬不一。



汾口米羹又鲜又辣，当属最地道的米粉羹

淳安的米羹以汾口一带的米羹最具特色。汾口米羹传承了狮城米羹的制作方法，保留狮城米羹的色香味，与威坪的米粉羹相比，口感更细腻，色泽更红润，味道更鲜辣。

上世纪八十年代末九十年代的汾口街上，总能看到一位大妈挑着整桶的米羹上街出售。旁边放着几条小板凳，一个箩筐，箩筐内放着碗筷。那些赶集的人，纷纷走上前来，围着大妈，端起碗来，吃上一碗米羹。米羹不但味美，价也不高。就现在来说，一大碗米羹

的价格一般不会高于5元。

如今，米羹已经成了千岛湖各大饭店的主食。酒过三巡，菜过五味，再喝上一碗香辣的汾口米羹，顿时食欲大增，浑身颇感畅快。不过，更多的人还是觉得汾口的米羹更为地道些。

遂安米粉羹呈艳红色，以米浆为主料，配料丰富，味集香、鲜、辣于一体，吃时不怕胀肚子，只怕喉咙头吞不下，确是遂安片一带的特色美食。

米粉羹的传说很多，但都是为了“不忘本”

遂安片为啥有年三十煮米粉羹的习俗？相传，这与朱熹讲学有关哩。据传，当年朱熹在郭村瀛山书院教书，不嫌弃穷苦百姓，对穷人家的孩子教得格外认真。不料，这一年开春就闹了旱灾，点雨不落地，田里龟裂，春粮歉收。入了夏，十家有八家掀不开锅盖，真是“春荒马虎过，夏荒急如火。”穷苦人家的孩子都垂头丧气，挟起行李，卷好铺盖，准备逃荒去。朱夫子看在眼里，急在心里，他一边劝弟子：“秋后就要开考，千万要咬紧牙关苦熬过来呀！”一边出主意，叫学生前半天读书，后半天采野菜、摘树叶，掺些苞芦粉煮成野菜羹充饥。苦了几个月，到了秋后开考了，弟子中举的中举，中秀才的中秀才，都熬出了头。朱夫子看了，很是高兴。

这班苦出身的举人、秀才，忘不了朱熹的恩情，每年回家过年，都不约而同地煮锅菜羹

以怀念恩师。久而久之，这个习俗就流传下来，并逐渐演变成今天这种又好吃又美味的米粉羹了。

还有传说有一年狮城干旱成灾，四处闹饥荒，百姓无米下锅。一位秀才想出一个办法，将每家每户米缸底剩下的米统一收集起来，混着水，用石磨磨成米浆，有的百姓家中还有点干菜，舍不得扔掉，于是加上干菜，加水一锅煮熟，做了个“大杂烩”。等煮熟了，打开锅子，顿时阵阵香味扑鼻。秀才用勺子舀了一瓢，尝了一口，不禁啧啧称赞：“好味道！”大家于是都争着你一勺，我一瓢地吃起这个“大杂烩”。

直到现在，淳安县还保留着这样的传统风俗，无论谁家做了米羹都会挨家挨户邀请过去，让他们自带碗筷来品尝一番。过年过节的时候，更是家家户户做上米羹，并以米羹待客，告诫不可忘本。

DIY 米粉羹七步法 想吃的时候自己做

煮米粉羹并不难，不过事先要做的准备确实很多。

首先，要备好各种干菜及调料。开春后，要上山采鲜嫩的野蕨菜，除去花蕾，洗净，沸水中稍煮即捞起（不能煮烂），晒干备用。拔嫩绿的萝卜菜，除去黄脚叶及杂质，洗净，沸水中稍煮捞起，晒干备用。除此，还得备笋干、扁豆荚干、长豆荚干、黄花菜干、猪肚肠、豆腐、辣椒干、桔壳干、大蒜、茴香等。

煮羹时，先要浸羹米。浸米要选早秈米，不能用晚粳米，晚粳米煮的羹不稠，而且越煮越薄。煮一锅羹，一般需浸三升米。浸米时，光用清水淘尽米浆，倒入木盆，清水浸至米层上少许为宜，内加大蒜、桔壳、茴香和红辣椒干。辣椒干放多放少，因人的口味而异，喜欢吃辣的多放些，否则少放点。浸米讲究的人家，还要在木盆上放一木架，木架上横摆把菜刀以镇邪。浸米的时间一般为一天。

第二步，做豆腐。煮米粉羹所用的豆腐一般都会自家做。一是自家做的豆腐细嫩口感好；二是煮羹所需豆腐量大。豆腐归榨后还要多压一会，使豆腐比平时用的要结实点。豆腐出榨后按纹路切成块状，需整块的放入锅里煮会儿（煮羹时豆腐不易破碎），然后再切成厚薄均匀的豆腐片，豆腐片上撒适量的食盐，让咸味慢慢浸入豆腐片里。

第三步，泡干菜。将蕨菜干、萝卜菜干、黄花菜干、笋干、扁豆荚干、长豆荚干等一起放入锅煮泡，待水滚开起泡，干菜变软，即捞起用清水漂洗干净，再将菜干切碎备用。

第四步，泡猪肠。煮过年羹，农家用杀年猪时肚肠。此时的猪肚肠已吊干变香，将整付大、小肠放入锅里用文火稍泡即捞起洗净，再切成小块放进炖锅里加调料用炭火炖。

第五步，磨羹米。将浸泡后的羹米用石磨磨成米浆。磨时，用竹节做成的羹舀一小勺、一小舀地添加进磨眼，一舀不能太多，多了磨不细，磨盘出口处用水桶接住，三、五圈磨下来，白红相间的米浆就会潺潺流入水桶里。磨羹米挺吃力的，有俗语称“米羹好吃，磨难推”。

第六步，熬荤、素油和炒干菜。将适量的猪油（俗称“板油”）切成小块，连同菜油倒入食锅里熬熟，舀起盛入汤罐中备用，再留少许荤、素油用来炒干菜，干菜炒熟后仍留在锅内。

第七步，煮米粉羹。在炒熟的干菜中添加适量的清水，用猛火烧灶，待干菜翻滚后开始慢慢倒米浆，边倒边用锅铲搅拌；米浆倒毕，再加入白豆腐、猪肚肠和熬熟的荤、素油，还要继续慢慢搅拌，以防锅底起焦，直至米羹渐渐变稠；等米羹滚开起泡时，灶膛里即需退明火，仅留点炭火即可，保温十分钟左右，米羹可以起锅了。

现在市场上，还是有很多搭配好的袋装米粉，只要开火煮熟就行。

相关知识

米羹的营养价值

- 1.米羹里混合油多种食材，因此富含蛋白质、维生素、钾等多种营养成分。
- 2.米羹是稠糊状，对于胃口不好的人和老人小孩来说，便于食用，利于消化。
- 3.米羹是流传下来的传统美食，是闹饥荒年代的救命粮食。不忘本，不忘省。富而不忘穷，乐而不忘悲。生而不饥，若保暖淫欲，贪图享受，终成蛀虫。