

好吃运城

吃不够的运城美食“老三样”

□黄立会

小笼包、鸡丝水饺、油条豆腐脑，是我在运城最爱吃，也是吃得最早、最多的三种美食。尽管经历了这么多年，但每次一到运城，我总要每天一样地挨着把这三样“老三样”吃个遍。那色泽，那馨香，那味道，看在眼里，留在齿颊，回味无穷。

小笼包：
运城最早的高档美食

20世纪70年代初期，运城只有一家小笼包店（或者是我们只知道这一家小笼包店），就在如今中心城区钟楼小区北门口处。那时候，在生产队里劳动的我，最巴望的就是被队长派去跟车到运城，给生产队里拉东西。生产队里每个劳动日只能分到一两毛钱，而去运城出差每次就有五毛钱的差旅费，这样就能有钱买到当时最高档、最好吃的美食小笼包。

还记得第一次去时，车把式忠义叔和我赶着马车来到运城后，就先找个地方把牲口喂上，然后直奔这家小笼包店。人还未进店面，一股浓浓的陈醋香味就先钻进鼻孔，把肚子刺激得马上开始“咕咕”叫。小笼包是七毛钱一屉，我们每人五毛钱的差旅费不够吃一屉，每人还得贴两毛钱。好在之前听队友们说过小笼包虽然好吃但价钱贵，来时就问母亲多要了两毛钱。

我们每人掏七毛钱买了票交给服务员，两屉小笼包立马就端上了桌。两个人话不多说，赶紧给小碟里倒上酱油醋，用筷子夹上小笼包蘸着就吃了起来。我当时十五六岁正是吃饭的年纪，看着那小圆圆、喧腾腾、咬上一口肉香四溢的小笼包，一口一个、三口两个，霎时间就把四五个吃进了肚。忠义叔却舍不得吃，夹起一个小笼包左看右看，嘴张得小小的，咬一口嚼半天才下咽，还说这么吃才能品出味儿来。原来，他家里有小孩，一屉七个小笼包他只吃了三个，留下四个要带回去给孩子们吃。接着他从布包里掏出一块玉米面发糕，问服务员要了一碗清汤，掂起酱油醋壶给碗里倒了些，把



发糕往碗里一泡，津津有味地吃起来。他一边吃还一边说：“好吃好吃，咱家里可没这陈醋，味道真是美太太！”看着他吃得喷香的样子，我不由得鼻子一酸。受他的影响，我也只吃了五个，给奶奶和母亲各留了一个，用纸包着带回去给她们吃。

回去以后，第二天我就在队友跟前吹嘘：“你是不知道，人家那面怎么起得那么圆，肉馅怎么调得那么香，包子怎么那么圆，褶子怎么那么多，陈醋怎么那么酸……”把小伙伴们都馋得直流口水。

现如今，卖小笼包的摊点满街都是，小笼包也不再是什么高档美食，但多年前吃小笼包的感觉一直回味在我心里。

鸡丝水饺：
留在齿颊的独特香味

在网上检索“水饺”二字，搜出来很多“饺子”“馄饨”“云吞”等字样和图片，可那分明都不是运城的水饺。

运城人口中的水饺，是一种薄如蝉翼、晶莹剔透，其中一个角上包有肉馅的面片类食物。这种“面片”很劲道，下到鸡汤里非常丝滑，所以吃的时候用筷子夹不住，而是要用勺子舀着喝，故此运城人叫它“喝水饺”。喝到嘴里滑滑的，咬在牙上韧韧的，吃完后齿颊还留有淡淡的肉香味。这就是运城的水饺。

记忆中运城最早的水饺店，是位于老运中对面、现钟楼小区东门口的“马师鸡丝水饺店”，门面朝东，进门右拐，里面放有20多张桌子，每天早、午一到饭点，人就坐得满满的。20世纪八九十年代，我

们去店里喝水饺，经常会遇到因为找不到座位而站在旁边等半天的事儿。

马师水饺之所以好喝，主要是鸡汤的味道好，喝到嘴里味道鲜美、浓淡适宜，有一种独特的鸡汤香味。再看碗里的水饺，晶莹剔透，薄如蝉翼，配上细细的鸡丝、葱丝和绿绿的青菜、紫菜，加上柔韧的虾米、虾皮，用勺子一搅，鸡汤和海鲜混在一起的香味立马扑鼻而来，未曾入口就先激发了食客的味蕾。

其实水饺只是一种佐餐，是餐后当汤来饮的一种食品。对当时还年轻的我来说，店里各种精致菜肴和实惠主食更有吸引力。早上来吃早餐，一定要先吃几个水煎包再喝碗水饺；中午来吃，先点个凉菜，来一壶“银湖白酒”或一瓶青岛啤酒，然后吃点饼子、馒头、包子等主食，再把水饺一喝，那感觉是绝对的舒适惬意。

现如今，马师鸡丝水饺店早已搬到河东广场南边去了，而且不光赓续了老牌美食鸡丝水饺，还经办各种规格的宴会酒席。

2004年，老东街运城日报社印刷厂斜对面开了一家卖水饺、水煎包的小店。据了解，两口子在运城打拼已20多年，以其干练的外表和精湛的厨艺深受食客欢迎，且价格比较实惠。所以每次一到运城，我总要在那里吃几次，从中体味当年喝鸡丝水饺的滋味。

油条豆腐脑：
标配早餐中的运城味道

说油条豆腐脑是早餐中的标配，恐

怕没人反对。运城做油条豆腐脑最好的一家，要数老东街清真寺东面的早餐摊位。这些年我在别处吃过好多次油条豆腐脑，也在几个外地城市街头见到过不少卖油条豆腐脑的，但总觉得都没有咱运城清真寺门前的油条豆腐脑好吃。

清真寺门前的油条，炸得又黄又大，吃起来外脆里嫩，看上去一根比别处的两根还大。其实这就是个技术问题，可能是同样大的一块面，人家的面起得又暄又虚，炸出来的油条就会又薄又大，吃起来有一种油而不腻的鲜嫩香味。所以每天早上来这里买油条的食客络绎不绝，有在这吃的，有带走的，一拿五六根、十来八根的大有人在，很有供不应求的意味。而且只卖早上两三个小时，来得迟了想吃人家还没有了呢！

这里的豆腐脑看上去与其他地方的别无二致，但喝起来感觉很鲜嫩，且葱花和辣椒由食客自己放，几个小菜也一律不收费，食客在这里用餐觉得很实惠。油条大，味道佳，服务好，人性化，这也许就是清真寺门前油条豆腐脑生意火爆的根本原因。

我于2003年6月来到老东街，一开始住在运城日报社印刷厂内，离清真寺只有几步路的距离；后来搬到荣盛家园小区，离清真寺也就百余米的样子。初来之时没有吃饭的地儿，每天早上都去清真寺门前吃油条豆腐脑，中午在印刷厂对面一间面馆里吃炸酱面。后来，老伴带着我们的大孙女来到运城，早上要做饭又要送孩子上学，时间往来不及，我就去清真寺门前买油条豆腐脑带回来吃。油条这种吃食，在店里现做现吃口感更佳，所以后来只要不是万不得已，我们总是一起到清真寺门前现场去吃，不一样的味道，不一样的感受，让人不由得大快朵颐，真的是吃了上顿还想下顿。

现如今，运城市场上各种美食琳琅满目、五花八门，饼子夹肉、羊肉泡馍、削面扯面、饺子馄饨……人们想吃啥就买啥，想买啥有啥，全然不受品种和金钱的限制，可我仍然十分钟情于小笼包、鸡丝水饺和油条豆腐脑这三样“老三样”。它们虽已不十分起眼，却是那么朴实真情，那么耐人寻味。

民俗拾零

□杨洪惠

永济市虞乡镇清华村，历史上常被称为故市、古市等。相传东周时代，故市村一带发生瘟疫，扁鹊师徒积极投入扑救瘟疫的行动，亲自上山采药，并在故市东门外支起十口大锅，日夜不停熬药分发给患病百姓，于是疫情很快得到控制。

当地百姓为了感谢扁鹊师徒的救命大恩，在东门外建起扁鹊医馆，随后扁鹊长期在故市一带行医。他时常倡导“积极预防治未病”的理念，并且教会当地百姓预防常见疾病的知识，比如常吃健胃消食的扁扁馍，可以保持脾胃健康；感冒初期喝葱姜汤，可以迅速驱寒增加热量，抵制病情发展；涂抹祛风除湿的腰痛酒，可以治疗腰腿疼等。这些预防方法简单有效，多年来是故市一方百姓的健康法宝。

扁鹊被害后，当地百姓为他修墓、建扁鹊祠，并在每年十一月二十扁鹊遇害日和正月二十扁鹊诞辰日举行盛大纪念活动。因为扁鹊对当地百姓的贡献

扁鹊与冬至吃饺子的渊源

十分巨大，所以两千多年来清华古会长盛不衰，百姓用参加古会的行动纪念扁鹊。

传说，每年冬至吃饺子也是从扁鹊时代开始，是扁鹊倡导的。

原来，每年冬至时白天极短，长夜漫漫，气温骤降，很多人耳朵被冻，扁鹊看到这种现象后想了一个药食同补的办法，就想让大家像吃扁扁馍一样，把健胃消食的茴香、花椒、内金粉放在面里做成烤饼吃掉，从而起到调理脾胃作用。他让人们把羊肉大葱剁成末，放上胡椒、花椒、小茴香、白芷粉和少量盐拌成馅，把面擀成片切成方形，中间放上馅，然后错开对角一折捏实，再一折将两边角捏在一起，像一个耳朵，当地人称其为馄饨，就这样流传于世，后来演变成饺子。

为什么吃馄饨就能预防耳朵被冻呢？我们来看看馄饨馅的饮食搭配。

羊肉是高热量食物，既能御风寒，又可补身体，对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两

亏、病后或产后身体虚亏等一切虚状，均有治疗和补益效果，最适宜冬季食用，故被称为冬令补品，深受人们欢迎。

大葱具有散寒健胃、祛痰、杀菌、利肺通阳、发汗解表、通乳止血、定痛疗伤的功效，可用于痢疾、腹痛、关节炎、便秘等病症，适量食葱壮阳补阴。现代研究发现，葱含有蛋白质、糖类、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、苹果酸、磷酸糖、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、铁、钙、镁及挥发性成分，对人体有丰富的营养价值。

胡椒具有温中止痛、下气消痰、开胃进食助消化、治感冒等作用，主治胃寒脘腹冷痛、呕吐、泄泻、癫痫、风虫牙痛、蜈蚣咬伤等。

花椒性味辛、温，入脾、肺、肾经，用于治脘腹冷痛、呕吐、泄泻、血吸虫、蛔虫等症，有散寒止痛、抗菌杀虫、增加食欲等功效。食用花椒能增高体内热气，除调味食用外，中医常用它来配干姜和饴糖等同用，有温中散寒功效，适合心腹冷痛、中焦虚寒而腹痛的人群食用。

小茴香具有散寒止痛的功效，可治疗寒疝腹痛、少腹冷痛，以及风寒所致

成的关节肌肉疼痛、麻木、屈伸不利。小茴香中所含的茴香油能刺激肠胃神经血管，排出人体肠胃中积存的气体，起到健胃行气的功效。

小茴香有很好的杀菌消炎效果，这是因为小茴香中含有茴香醚，这种物质具有杀菌暖胃的作用，尤其对消灭大肠杆菌、痢疾杆菌有非常明显的效果。胃寒胃弱的人在炒菜时加入少量小茴香，可以预防感染性腹泻的出现。

白芷，辛温入药，能归肺、胃、大肠经。解表散寒、祛风止痛、通鼻窍、燥湿止带、消肿排脓，都是它的拿手好戏。无论是风寒感冒、头痛，还是牙龈肿痛，白芷都能轻松应对。

扁鹊将这些食物合理搭配，增加了热量，解表散寒，温阳燥湿，除湿通窍，达到抗寒健身的目的。由于扁鹊高超的医术，人们为了纪念他，几千年来留下了冬至吃饺子的习俗。另外，吃饺子的时候一家人围坐在一起，其乐融融，享受人间的快乐，也是一种和合共生的现象。这是中国文化的重要组成部分，十分有必要传承下去。

