

## 软糯香甜的米馒头 承载着美好的回忆



刚做好的米馒头



记者 方叶

出门在外,最想念的除了母亲做的菜,还有就是乡味。身在异乡,根深蒂固的饮食喜好总会在某一时刻唤醒对家的思念。一份米馒头,远不仅是一道美味的点心,更多地承载了往昔的美好时光和梦回故里的乡愁。

## ■ 著名的大米糕点米馒头

米馒头,也叫大糕,是流行于象山、奉化等宁波地区的著名大米糕点。米馒头味道软糯香甜。据了解,宁波人吃米馒头的历史起源于南宋,是宋孝宗的恩师史浩为老娘供奉观音菩萨的特制品。原先也是米制的年糕之类,因为史老太太喜欢吃供过菩萨的点心,又因年事渐高,嚼不动硬的东西,厨师开动脑筋,将酵母拌在米粉里使其发酵后再蒸制,便成了馒头状,故称“米馒头”。史浩得到老娘的欢心后,将米馒头带到京都临安(今杭州市),给宋孝宗品尝家乡创制的特独新食品。从此,米馒头成了民间传统的吉利点心,用于供佛、敬神、祭祖、生辰、婚嫁、时令节日、请客

送礼的美味食品。

宁波地区多稻米,人们又喜欢追求“满”和“发”。因此,每逢过年过节,家家户户都喜欢自己做或者买来米馒头,用以供奉祖先。家里有婚庆喜事时,男方家则会定制大号米馒头,将米馒头挑到丈母娘家,名为“望娘盘”,丈母娘将“望娘盘”分给邻里朋友当作点心吃,寓意着女儿出嫁后会经常回家看望母亲。

旧时,米馒头大都是逢年过节、家有喜事的必备食品。如今,随时都能吃到,美团、饿了么上一搜索,点下外卖,1小时左右便可送达。如今,也出现了不少米馒头的新式做法,如苔菜米馒头、烤米馒头、红糖米馒头等。

## ■ 怀念儿时的味道

夏天的一个早晨,驱车来到葛姐开的米馒头店,刚下车,一股米馒头独有的香甜味瞬间激活了在场所有人的味蕾。葛姐正在蒸米馒头,招待着络绎不绝的顾客。

这个米馒头制作点的主人葛姐名叫葛雪芬,萧王庙街道前葛村人,今年52岁的她,开米馒头店已有2年多时间。“小时候村里常常有小贩一边摇铃一边卖米馒头,每回只要听见响铃声,我就心痒痒,甚至有几次偷了家里的米去跟小贩换些米馒头吃。现在回想起来,想笑,温暖直抵心头。”她说,米馒头,带着童年的记忆气息,勾起了她最初的回忆,是行

走远方化也化不开、忘也忘不了的家乡味道。

正在店里购买米馒头的年轻姑娘小王说:“对于我们年轻人来说,米馒头的记忆,或许是热乎乎的新鲜米馒头,又或是外婆家灶火洞里烤上几分钟后,外脆里嫩的烤米馒头。不过最近葛姐家的红糖米馒头,我很喜欢。”

市民朱飞从小就是吃着米馒头长大的,在外念书期间,米馒头的味道,一直萦绕在其心间。“一到家,我就会让我妈做些或者买些,迫不及待地吃上几个,米馒头微甜中带点酒香,唇齿间满是家乡的味道。吃不完的,妈妈会藏进冰箱,第二天一早烤一下,更加美味。”

## ■ 传承老底子手艺

到了知命之年的葛雪芬愈发思念儿时的味道,于是她跟着一位有名的师傅学做米馒头的手艺,虽然只有淘米、磨粉、发酵、蒸四道工序,但其中的配比则是自家秘方。葛姐米馒头的原料是东北大米,用酒酿发酵而成。制作方法与石磨年糕有些相似,首先洗净5公斤大米,然后浸泡2个小时左右,等米全胀开了,就将大米倒入机器中磨成米浆。将米浆沥干后,与0.5公斤左右酒酿混合,然后用机器磨成粉,再放入1—2公斤左右白糖或者红糖,开始发酵。发酵是米馒头制作的最重要环节,由于南方气候湿润,温差大,春夏秋冬、刮风下雨都会对发酵过程有影响,气候和温度这些因素都需要靠经验来判断。经过4个小时左右发酵后,用“馒头棒”搅匀,使其再次成为米浆状态,继续发酵4小时。两次发酵后的米浆,可以开始做米馒头了。手法娴熟的葛姐,拿来一个蒸笼,在蒸笼布上洒点水,随后手持一个大勺,舀一勺米浆浇在蒸笼

布上,浇成小碗口大小的圆饼状,浇满一格再换一格,直至全部浇满。把浇好米浆的蒸笼扣上盖开始蒸,10多分钟后,一笼清香扑鼻的米馒头就出笼了。将米馒头从蒸笼中取出,一个个米馒头顶部都爆裂开花,此谓上品。

刚出笼的米馒头口感最佳,如同婴儿拳头般大小,又如海绵般柔软,棉花般洁白,一口咬下去,满口软糯、香甜,鼻尖还萦绕着一股清新悠香的酒酿味儿,让人爱不释口。中秋将至,有人专门赶来,只为买上一袋米馒头,给家里的长辈带去乡味。

“5公斤大米,大概可以做出7.5公斤左右的米馒头。我们做生意要讲良心,不仅要传承老底子的宁波味道,更要坚守食品安全这道底线,让顾客吃得放心。”葛雪芬表示,葛姐家的米馒头材料都是纯天然的,保证干净卫生。同时,米馒头常温可储存2天,冰箱速冻可储存10天,要吃了拿出来得蒸一下再吃。



## 懒人版电饭锅面包

想做蛋糕,但是家里没有烤箱怎么办?别担心,没有烤箱还有电饭锅呢。这个方法不需要将面团揉出手套膜,适合烘焙小白又没有烤箱的人使用。有些用料和烤制时间,大家也可以根据实际情况灵活调整。



**所需材料**  
鸡蛋2个。  
温牛奶约130克。  
面粉(小麦粉)约300克。  
酵母约5—6克。  
白砂糖30克(根据自己口味增减)。  
盐约2克。  
蜂蜜、黑芝麻适量。



**具体做法**  
1.准备好材料,可以根据自身口味添加奶粉和糖,把所有材料放到一块,用筷子搅拌,合成面团。加少量盐是为了突出甜味,并且消灭气孔。



2.揉面时可以再适量加些油,这样出来的面包会比较松软。

3.用保鲜膜覆盖,发面到2倍大,夏天大约需要30—40分钟,手指蘸面粉无回弹说明发好了(一定要注意密封)。如果冬天室温较低,可以在面盆外面再弄一个热水盆。



4.发好的面团,开始揉面排气。

5.电饭锅刷油,预热(可以通电放在保温档)。同时将排好气的面团做出造型。

6.将做好造型的面包放锅里再次发酵,大约需要15—20分钟左右。

7.发酵后,在面团表面刷一些蜂蜜,然后电饭锅有蛋糕键的直接选择蛋糕键,没有的可以选择煮饭键。等电饭锅跳至保温后,焖5分钟左右即可出锅。



网友“双吉林”制作



浸泡后的大米



酒酿



蒸笼



搅拌米浆



把米浆浇在蒸布上



对于一枚吃货来说,每一次旅行,品尝当地美食,可能比旅行本身更重要,由一道美味认识一个地方,从一次品尝开启一个世界。不想做吃货的旅行者离“合格”总差了那么一点,而想吃遍全世界美食的吃货就像不想当元帅的士兵。“行走的美味”欢迎吃货来稿!

投稿邮箱:460947613@qq.com

## 甘肃兰州: 美食烹饪尽显“舌尖上的文化”

8月9日,兰州地方特色美食烹饪大赛在甘肃省兰州市国际会展中心举行。本次活动为期三天,展示具有地方特色的美味佳肴,同时举办美食绝活表演、食材雕刻、厨艺比拼等活动,吸引了众多游客和市民前来体验。

新华社发

