



甜醅,在临夏方言里被亲切地唤作甜麦子。单这一个“甜”字入耳,舌尖便仿佛已触到那份甘醇,让人忍不住咂舌生津,连空气里也似乎浸满了淡淡的甜意。这甜,并非人工加糖,而是粮食经过时光发酵后自然酿出的香醇。一口下去,汁水裹着饱满的颗粒滑入喉咙,连多巴胺都仿佛在欢快地跃动。

作为临夏流传百年的传统甜食,甜醅已有千年历史,人们对它的喜爱,恰是一场跨越时光的味觉传承。走在临夏的大街小巷,卖甜醅的摊点随处可见,“甜麦子——甜麦子——”的吆喝声悠长而富有韵味,牵引着路人的脚步。尤其在酿皮店中,总能看到一盆盖着纱布的甜醅,店家手法娴熟,掀布、盛舀、加汤,动作一气呵成。递到食客手中时,那股清甜早已扑鼻而来。尝一口,甜如蜜糖,满口生津,连心情都仿佛被温柔包裹。

甜醅以原粮为料,依循古法酿制而成。原粮多为青稞、大麦或小麦,香醇可口,各有风味,老少皆宜,是真正的大众美味。过去,甜醅多由家庭作坊制作,挑担摆摊、守店售卖的多是本地少数民族群众。随着市场发展,如今它早已走进餐厅,成为凉菜系列里的热门选择之一。

由于喜爱的人越来越多,甜醅的需求量不断增长,不少经营者从摊点升级为专营店,兼营批发与零售,规模远超从前。吃甜醅也随季节变化而有不同的讲究,夏天买回后须及时冷藏,以免继续发酵变酸。食用时取适量,兑入凉白开,可根据喜好调节浓淡——汤多则清爽,粒多则耐嚼。稍待片刻,原本干爽的颗粒会渐渐渗出淡淡的乳白色汤汁,入口酸甜宜人,嚼起来劲劲十足。一碗下肚,暑气顿消,神清气爽。到了冬天,则适合加热水冲泡或稍煮片刻,暖胃又开胃。不少人习惯吃一碗浓的品尝颗粒,再喝一碗清的润口,连吃两碗才觉尽兴。若想换口味,也可加入牛奶,更添醇香风味。

甜醅虽与醪糟在制作方法上相似,但因原料不同,口感和风味也独具特色。制作甜醅,以燕麦为佳,其质地细腻、无厚皮,咀嚼无渣;青稞次之,但需脱皮。所用酵母是以米制成的甜醅曲,临夏人称之为“釉子”或“甜釉”。其做法看似简单,实则讲究

——对于熟练者而言,不过是按部就班;但若掌握不好甜醅釉的用量与温度,成品就容易发酸或产生异味,失去应有的香甜。从选料、清洗、烹煮,到降温、拌釉、发酵,每一步都需精细技艺。即便是在许多擅长制作的妇女手中,也常因火候或温度的细微差别而影响口感。

如今,依托“河州味道 临夏美食”品牌进行规模化生产的甜醅,更是走进商超、走向更广阔的天地。关于甜醅的起源,许多人认为它与临夏汉族、藏族、土族等民族的酿酒文化密切相关。有记载称:“甜醅与醪酒可谓同源异流,只是酒釉不同。酒醅味甜而酒香浓郁,唐代时就已经用来招待宾客”。

临夏甜醅尤以广河出名——不仅在本地有口皆碑,还销往兰州等周边城市,真空包装的产品更是走向全国,与手抓羊肉一样,成为许多外地食客的喜好,是当地群众增收的重要来源。2009年,“广河甜醅”被列入临夏州非物质文化遗产名录;2021年,又入选临夏州“十大小吃”,这份源自民间的甜蜜,已成为临夏一张闪亮的美食名片。

广河甜醅酿造工序繁复、精细,凝聚着代代相传的经验与智慧,对温度、时间和卫生条件都有严格要求,制作过程极重洁净,从原料到器具皆须保持干净。首先将小麦、青稞或燕麦去皮,煮熟后摊晾,拌入甜釉,装盆盖紧棉布发酵。通常48小时后溢出甜香即为成功;若釉量不足,可适当延长发酵时间。成败的关键在于温度,揭盖的时机也随季节调整,整个过程全凭经验把握。

广河甜醅酿造技艺不仅是地方饮食文化的重要组成部分,也是民族智慧与情感的鲜活载体,见证着广河地区的社会变迁,也寄托着人们对美好生活的朴素向往。如今,甜醅迎来了新潮吃法,甜醅子奶茶成为年轻人的新宠,风靡街头巷尾——将小半杯甜醅与牛奶混合,兑入少许现磨咖啡,配备粗吸管,轻轻一吸,咖啡的醇厚、牛奶的丝滑与甜醅的甘甜交织,咀嚼间还有颗粒的爆破感,风味十足。除此之外,甜醅配酸奶、加火龙果丁等创新搭配,也因酸甜碰撞而备受喜爱。

四季更迭,无论是延续传统还是创新新吃,甜醅始终是临夏人舌尖上难以替代的滋味。一小碗地道的甜醅,或一杯清新的甜醅子奶茶入口,日子仿佛也染上了酸甜交织的绵长余韵,回味无穷。

## 文化传承与保护

### 制作流程

- 1.选料:**颗粒饱满、无杂质、无霉变的高原特有的燕麦、小麦,或青稞,其中以燕麦为最佳。
- 2.清洗:**将选好的燕麦反复冲洗干净、沥干水分。
- 3.浸泡:**把沥干后的燕麦放入清水中浸泡,时间一般控制在8小时左右。
- 4.蒸煮:**浸泡完成后,将燕麦倒入锅中,加入适量的水,以刚好淹没颗粒为宜。先用旺火烧沸,然后转用文火慢煮,期间要不断搅拌,防止烧糊。一般煮至麦粒表层开口,呈现出微微膨胀的状态即可,此过程大约需要20分钟。

- 5.降温:**将煮熟的麦粒捞出,摊开在干净的容器中,让其自然冷却。可每隔一段时间用筷子搅拌一下。当麦粒的温度降至30℃左右,用手触摸温热、不烫手时,便可进行下一步的拌釉工序。
- 6.拌釉:**按一定比例将研细后的甜酒釉均匀地撒在降温后的麦粒上,并充分拌匀。
- 7.发酵:**将拌好釉的麦粒装入干净、无水、无油的坛或盆中,轻轻压实,中间挖一个小窝,然后用保鲜膜或棉布密封容器口,放置在温度较为恒定(15℃左右)的地方进行发酵,发酵时间一般为3至5天。

## 临夏甜醅

# 酿自时光的甜蜜

本报记者 李萍 毛兴芳 通讯员 杨文博



洗麦



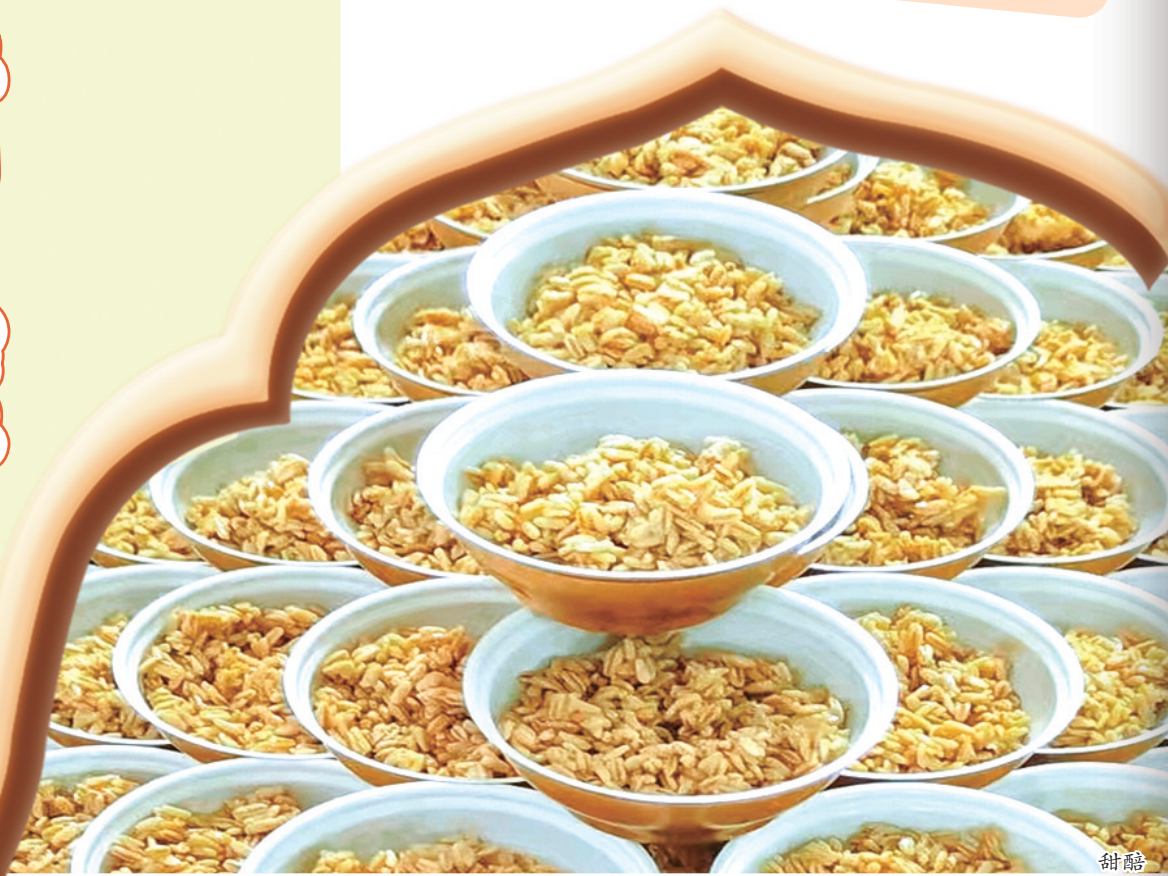
蒸麦



拌釉



装罐



甜醅



检测