



临夏甜醅

时光的甜蜜

本报记者 李萍 毛兴芳 通讯员 杨文博

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，连空气里也似乎漫满了淡淡的甜意。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，恰是一场跨过时光的味觉传承。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。所用酵母以玉米制成的甜醅，临夏人称之为“籼子”或“甜籼”。其做法看似简单，实则讲究

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粬工序。
6. 拌粬：按一定比例将研细后的甜酒粬均匀地撒在降温后的麦粒上，并充分拌匀。
7. 发酵：将拌好粬的麦粒装入干净、无水、无油的坛或盒中，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。

