



AI生成图片

黄河文明滋养出的滨州风味

□晚报记者 孙洪师
通讯员 舒娜

黄河自滨州穿城而过，将携带而来的泥沙沉淀成膏腴沃土，也将塑造的饮食密码镌刻进了滨州人的味觉记忆。这条母亲河不仅塑造了滨州“伴水而生”的地理特点，更以潜移默化的方式，构建起独特的饮食文化生态系统，形成了“水土养人、人承水土”的生存互动。

黄河每年携带的泥沙和有机质，在滨州区域形成了冲积平原，种植出小麦、玉米、大豆、大米等优质农作物，提供了制作主食的核心原料，造就了滨州面食的独特筋骨，催生出独具地域特色的饮食文化。

根据《黄河三角洲民间饮食文化研究》论述，滨州区域饮食以粮食作物为主，旧时多以玉米、高粱、小米、地瓜等杂粮为主食，以盐腌萝卜、白菜帮子、自制豆瓣酱、虾酱虾皮等为副食。

自20世纪70年代末农村实行土地承包责任制以来，农民种粮积极性得到调动，粮食产量逐年提高，物质生活水平逐步改善，得益于小麦种植，食物结构也在发生变化，改以面粉为主食，其他杂粮为辅助，蔬菜、大豆、瓜果、枣、梨、苹果等植物性食料为补充，肉类食品逐年增加，逐渐形成了讲究美味与营养的膳食结构。

除了馒头、面条、饺子等日常饮食的主角以外，人们

还在“面食”上下功夫，“变幻”出了很多独具地方特色的食物，创作了各种各样的花馍、饼、火烧等特色面食。

以锅子饼为首的特色面食，堪称地方一绝。“烙薄饼、卷熟馅、一切两段、外露馅”。饼皮采用“双烙法”，用较软冷水面团，下剂，压扁，两个摺在一起，中间涂一层香油，擀成很薄的皮，放到铁鏊子上烙熟。馅心采用麻油炒鸡蛋、豆腐、熟猪肉配以时令性蔬菜作馅，香气沁脾，香而不腻，味美可口，老少皆宜。

手擀面中的一大特色是义和面，是在滨州“蒲台面”、“高家面”基础上进一步凝炼而成。义和面精选当地优质小麦，以经过精细加工的白面为基础，加入适当的食盐和食用碱面，以冷水和面，揉匀揉透，再掺入干面粉和硬，再次揉匀揉透，用擀面杖擀薄，层层叠起，用快刀切成细长条，抖散下入开水锅煮熟，几经过水捞沥，再配以菜卤佐料而成。

在惠民县城，有名吃“马蹄火烧”，因外形酷似马蹄而得名。做法是先揪一块发面，内放椒盐、油，外沾芝麻粒儿，然后放在平案板上，擀成面饼，右手捏着面饼的边儿，与左手的虎口相挤靠，就形成马蹄形，两面再刷上红糖水，单手托入炉内，粘在炉顶的内壁上烘烤。烤好的火烧黄中透红，圆面儿稍鼓，活脱一只马蹄，特点是外焦里香，咸甜相间。

俗话说“靠山吃山，靠水吃水”，丰沛的黄河水源为这里提供了丰富的水产资源，黄河鲤鱼、黄河刀鱼是当地的名贵鱼种，鲫鱼是大众化常见淡水鱼，这些食材也成为了当地饮食的重要组成部分。

黄河刀鱼肉质细嫩，是区域名吃，也是鲁菜代表菜之一。“糖醋黄河鲤鱼”是民间婚宴上的传统必备菜，并被人们赋予了“孝”的文化内涵，充分体现了儒家思想中的忠、孝、仁、义、礼理念。

博兴马踏湖，有着丰富的淡水鱼资源，湖中的鲫鱼远近闻名，奶汤鲫鱼更是一道营养滋补佳品。作汤前将鲫鱼去鳞、去鳃、去内脏，洗净备用，将铁锅置火上烧热，用鲜姜擦拭锅底，防止鱼皮粘锅。然后加入适量豆油，烧热，放入鲫鱼，两面煎，加入清水适量，加葱姜片、少量花椒、大料、桂皮，加锅盖旺火烧开，打去浮沫，改中火，放入食盐，炖20—30分钟，旺火收汁，加入香油即可出锅。还有一种做法就是鱼处理干净后简单腌制入味，拍薄粉煎至表面呈金黄色，然后红烧成菜，最后点缀香菜末出锅。

至于有着“开春第一鲜”之称的沾化开凌梭鱼，更是缘于黄河和渤海的“恩怨纠葛”。梭鱼为近海鱼类，喜栖息于河口和海湾内，经常在农历惊蛰前后游入入海口附近的河道内觅食，在逆流中成群溯游，吃水底泥土中的有机物，为渤海湾沾化海域常见的经济食用鱼类。捕捞梭鱼的最佳时期在春季，民间有“食用开凌梭，鲜得没法说”的说法。因为每逢冬季，梭鱼便潜入深海越冬，处于休眠期的梭鱼极少进食，腹内胆汁、杂物少，春风送暖，冰凌开化，万物复苏，此时捕捞到的梭鱼最为鲜美，食之既不用刮鳞也不必剖肚，只须清水文火慢慢炖煮，其汤汁乳白、肉质鲜嫩、味美诱人、营养上乘。

黄河对滨州饮食文化的影响深远，不仅提供了丰富的食材和烹饪方式，还塑造了独特的饮食习惯和文化遗产。

在不同的节日如春节、婚庆、祝寿、丧葬等活动中，都有着与之相适应的习俗，如元宵节吃“灯窝窝”，二月二吃蝎豆，清明节吃红皮鸡蛋，五月初五吃新麦等，最隆重的为婚宴（又称红席），场面大，菜肴丰盛。丧席（又称白席）比较简单，以鱼、素菜为主。家宴较随意，唯除夕夜家宴丰盛，置办各种菜肴饮酒贺岁，然后吃团圆饺子，充分体现了“食随节变”的传统饮食习惯。

婚嫁宴请时的菜肴，旧时一般分两种规格：每个桌上12道菜（4盘、6碗、2大件），谓之便饭。如上完12道菜后，除4个盘以外，其余撤下，另上4个点心盘或上烧麦（一种甜食）。吃过后再重新上菜，谓之两道饭。进入新时代后，随着移风易俗的开展，很多时候，上菜顺序随意，菜式也没有了要求，少了很多所谓的“讲究”，以欢庆为主就好。

黄河对滨州饮食的影响，早已超越物质供给层面，升华为文化基因的深层编码。从田间到餐桌，从灶台到宴席，黄河文明以味觉为媒介，完成着跨越千年的文化传承。这种浸润着黄河水汽的饮食体系，既是地理环境的产物，更是人与自然持续对话的精神史诗。在滨州人的碗盏之间，我们看到的不仅是食物的色香味，更是一条大河奔流不息的生命律动。

05

鲁北晚报

2025.3.19 星期三
责编：曹玉



下载品质滨州
畅享品质生活

作为中华文明的源头性、代表性、主体性文化，黄河文化包含着丰富的思想观念、道德情操、审美品格和科学智慧，积淀着中华民族崇高的精神追求、独特的精神标识和深沉的行为准则。自古以来，黄河流域就是农耕文明与游牧文明、中原文化与草原文化融汇交流的地方，不同族群和生产方式的反复交流碰撞融合，使其逐渐形成了兼收并蓄、开放包容的特质，以博大的气势、宽广的胸怀，融汇外来，和谐共生，互通有无，形成了多元一体的文化综合体，在数千年的发展进程中历久弥新，不断演绎着旺盛创新动能和发展活力的不竭“黄河谣”。