

文化中国行

## 巨鹿焖饼：千年灶火里的麦香传承

刘叶

三尺铁锅作画布，饼丝为笔，肉汁为墨，勾勒出巨鹿人的生存智慧。

清晨六点，第一声刀响落在案板上。老铁锅“滋啦”入油，切好的饼丝与时令蔬菜在锅中翻腾。蒸汽氤氲中，一道传承千年的美食——巨鹿焖饼，正散发着诱人的香气。

焖饼的历史，可追溯到中国面食文化的源头。“饼”是所有面食的总称，面条被称为“汤饼”，而真正的烙饼则是在宋代以后，随着冶铁技术的发展、鏊子的普及才逐渐成形。

在巨鹿，焖饼的起源有着双重记忆。一说源于漕运时代，繁忙的巨鹿水道码头需要一种既便于携带又美味耐饥的食物，于是当地人发明了将烙饼切丝，与蔬菜、肉丝一同焖制的美食。这种食品既有主食又有菜肴，一锅既成，非常适合船夫们在艰苦的劳动后补充体力。

另一说则与三国时期的袁绍有关。相传他在邢台一带征战时，令百姓烙制大饼，切条后与蔬菜焖制犒劳将士。将士们食后士气大振，最终取得胜利，这道美食也因此被赋予“顺利”的吉祥寓意。

作为中国北方小麦主产区的特色食品，巨鹿焖饼凭借其独特风味，从邢台发源，逐渐流传至华北局部和华中地区，成为一道经典的传统名吃。

巨鹿焖饼的精髓，首先在于对原料的极致讲究。饼必须是“死面饼”，不需发面，擀成圆形薄饼，烙至微黄。饼丝要切得均匀，这是焖饼的基本要求。

华北平原的优质小麦为焖饼提供了得天独厚的制作条件，这里的小麦制成的饼皮格外筋道，焖制后软而不黏，糯韧绵软。

制作工艺更是讲究火候与时间的精准把控。菜炒到九分熟时，加少许水，随即倒入饼丝，先不急于搅动。盖上锅盖，焖制三分钟。起盖时，熄火，酌量加入酱油、醋，最后将菜、油水与饼丝炒匀。整个过程行云流水，考验的是厨师多年的经验积累。

当地老师傅如是说，这种对传统的坚守，正是巨鹿焖饼能够传承至今的秘诀。

在巨鹿，几乎每家每户都会做焖饼，而且其品质优于一般商业化酒店，是真正的民间特色名吃。当地人笑称，焖饼手艺是巨鹿人的基本生活技能，如同四川人会做辣子，山西人会刀削面一样自然。

经过世代传承与发展，巨鹿焖饼已形成了丰富多样的风味体系。从传统的肉焖、素焖、鸡蛋焖，到如今创新的海鲜焖饼、芝士焖饼，配菜更是随季节变化而多样。

青椒、尖椒、蒜薹、茄子、西红柿、豆角、大白菜、洋白菜等时令蔬菜均可，风味各

异。在巨鹿人看来，焖饼的精髓在于“焖”字——利用蒸汽使饼丝充分吸收汤汁的精华，同时保持饼丝的筋道口感。

焖饼过程极为讲究。铁锅放油，油要适度，油大了腻，油少了不香。油热后，放葱段，放入猪肉片翻炒，炒至变色后，放入葱花，姜末煸香，其间要加入少许酱油，还可放入时鲜菜蔬，如豆角、白菜、绿豆芽之类。菜至七分熟，便要放水，这个水量很关键，水多了饼的口感发黏，不爽利；水少了饼条干，这个量的把控正是生手与熟手的差距。待得水开，放入饼条，不必搅动，盖上锅盖焖三四分钟，即可揭盖出锅。揭盖时，还要放入香油、醋、蒜末，为点睛之笔。焖饼的肉香、菜香有了香油、醋的点化，直窜肺腑。有口味清淡的人家，也常会做素焖饼，豆芽配鸡蛋或者纯蔬菜焖饼，味道也别具风味。

刚出锅的焖饼糯韧绵软，一口下去，满口留香。底下是吸饱肉汁的饼丝，中间镶着翡翠色的菜叶，顶上卧着琥珀色的五花肉。一筷子下去，麦香混着肉香直往鼻窍里钻，配着脆生生的蒜瓣，吃出满满的幸福感。

在巨鹿焖饼的传承史上，潘江涛是一个不得不提的名字。作为巨鹿江涛焖饼的创始人，他从事餐饮烹饪已30余年。早年在石家庄市工作的经历，让他积累了丰富的烹饪经验。1997年，他回到老家巨鹿，开始潜心研究焖饼制作。

经过多次改良，潘江涛丰富了焖饼的

菜码品种，创新出鸡蛋羊肉焖饼、鸡蛋猪肉焖饼、豆腐焖饼、肥肠焖饼等多种口味。他将青菜多样化，让不同季节的时令蔬菜都能与饼丝完美结合。

“面要去汤得透，焖时才吸得饱肉汁。”这是潘江涛常挂在嘴边的话，也是他30余年烹饪经验的精髓。

在他的努力下，巨鹿焖饼不仅保持了传统特色，更焕发出新的生机，一批批专业焖饼店在传承中创新，用匠心延续着这份刻在巨鹿人基因里的味觉记忆。

看似普通的巨鹿焖饼，其实蕴含着深厚的养生智慧。焖饼中的白菜帮子，中医说能“利肠胃，除胸烦”，恰好暗合了焖饼“菜七饼三”的黄金比例。

当地老人常说：“白菜通肠，大蒜护心，饼丝养胃，这三件套可比啥保健品都实在！”

巨鹿焖饼不仅是一道美食，更是一种文化符号，它承载着巨鹿人的集体记忆与情感。正如当地县志上所记载的：“巨鹿健儿，三日不食焖饼则气短。”

这道最初为了便于携带而发明的的美食，如今已成为巨鹿人款待八方宾客的名片。邢台市通过举办铁牛杯焖饼大赛，挖掘地方焖饼文化，打造焖饼技艺标准，培育专业焖饼店和特色厨师，让这道传统美食在新时代焕发出更加夺目的光彩。

对于远离故乡的巨鹿人来说，焖饼的味道就像一个味觉定位系统，永远牵绊着记忆深处的故乡。这纯朴的情怀，承载着他们对故乡深深的依恋！

如今，穿潮牌的少年拖着行李箱，箱角露出真空包装的饼丝，带着这份家乡“压缩包”闯天涯。无论走多远，巨鹿人的行囊里，总能塞下一份焖饼的香味。这是乡愁的味道，更是文化的传承。

在快节奏的现代生活中，巨鹿焖饼以其独特的魅力，继续在寻常灶台与高级餐厅间架起桥梁，让千年灶火里的麦香，继续温暖着每一个游子的心。

那“滋啦”一声响，是巨鹿人耳中最动听的音乐；那缭绕的蒸汽，是华北平原最朴实的烟火气。无论脚步走多远，巨鹿人的记忆中，总有那口铁锅里的麦香——简单，却足以慰风尘。

这道承载着历史与文化的美食，正以其顽强的生命力，书写着新的传奇。



扫码收藏