

百吃不腻，一碗面

想要留住一个人，就要留住他的胃。在一些爱情小说和影视作品中，美食似乎有种让人着迷、迷恋的魔力，在现实生活中，美食同样有着治愈人心的温暖力量。呼和浩特作为内蒙古自治区的首府，资源丰富，就业机会较多，来自全区各地的人们汇聚在此，为生活奔波，为梦想努力，同样也带着各自家乡的美食和牵挂。因此，呼和浩特的早餐江湖中就吸收了多地的精华，有油条、煎饼、肉夹馍、烧卖、羊杂碎、面条……每一种都让人垂涎。但在这些美食中，似乎什么也比不上一碗面条带来的热乎和得劲儿。

□文/图 呼和浩特晚报记者 王璐



碗大汤宽 饸饹面占据早餐江湖一席之地



“老板，来碗饸饹面！”早晨6点多，在熟客的一声招呼中，宝全农贸市场里的贵一块面馆迎来了第一波客人。这家店主要经营饸饹面，有白面和荞面两种，满满一大碗面条搭配土豆、猪瘦肉和豆腐的臊子，独特的咸香味儿飘散在店里，闻着就让人食欲大动。

早晨8点，在宝全农贸市场从事水果生意的李先生刚刚结束了清晨的批发工作，进店点了一大碗白面饸饹，他说：“一碗面10块钱，边吃边喝点面汤，身上热起来，一天浑身都有使不完的劲儿。”而80后的上班族小张点了小碗荞面饸饹，准备吃完早点去上班。他边吃边告诉呼和浩特晚报记者，其他早点吃着不如面条舒服，面条吃完后全身都热乎乎的。

听着顾客们的交流和认可，老板潘国强很开心。因为自己喜欢吃面，便和爱人一起加盟了这个品牌，开起了夫妻店。这一开就是3年多。除了饸饹面，他的店里还捎带卖烧卖和包子。“每天早晨5点多开始准备，6点刚过就有客人来，到中午差不多能卖200碗面。相比烧卖和包子，饸饹面吃到肚里热乎，10块钱一碗经济实惠，所以还是吃饸饹面的人多。”潘国强说。

说话间，潘国强还守在锅灶旁用饸饹床压面条，服务员在招呼客人，能够看得出来，尽管忙碌，但是潘国强却不觉得辛苦，反而很充实。

口味鲜香 山西刀削面在呼市颇受欢迎

占据呼市人早餐的面食江湖，还有以山西风味为主导的山西刀削面。走在青城的大街小巷，随处都能看到专营刀削面的面馆，在抖音、美团等平台上输入刀削面的关键词，也会弹出一些相关的优惠活动，可见刀削面也是本地人非常喜欢的面食之一。

位于赛罕区人民路南口的梅雨削面已经开了20多年了，老板郝生雨是地道的山西大同人。23年前，郝生雨在北京做刀削面，一位来自呼市的顾客告诉他，居住在呼市的人中有很多是山西人的后代，刀削面肯定在呼市也有市场。于是，他就带着爱人和刚1岁的儿子来到呼市开了最早的大同削面王。郝生雨回忆说：“当时那家店开在车站附近，第二年搬到了人民路。因为‘大同’两个字没法注册，后来取了我和爱人名字里各一个字组成了新的招牌‘梅雨削面’。但是不管名字怎么变，我们主要经营的刀削面都是传统的山西风味。”

采访时正好是中午时分，小小的店面坐满了顾客，从早晨开始熬煮的纯肉卤子在保温锅里，搭配散发着热气的面条，一碗下肚简单又满足。看着老板的收款记录，有客人已经到店消费284次，还有一位住在附近的客人，仅在3月份就保持着几乎每天一次甚至是两次的消费记录。“正宗的大同刀削面油大汤少，卤子只用纯肉，不像饸饹面会有土豆、豆腐、香菇之类的卤子。开店多年，我也在参考顾客的建议，现在我做的刀削面更适合呼市人的口味，汤比较多，油盐少，也更加符合当代人少油少盐的养生观念，所以才有这么多的回头客。”郝生雨说。

热乎满足 一碗面开启元气满满的一天

其实除了呼和浩特晚报记者探访的几家店外，呼市还有很多家主营面食的店，大家熟悉的华麦香、知味饸饹面、乔氏仁兄弟、精麦削面等等，也都是呼市面食界很受欢迎的店家。

呼和浩特晚报记者在采访中了解到，关于面食在呼市人的餐桌上受欢迎的原因，面馆老板和食客们都提到了三个字——走西口。作为历史上重要的人口迁徙，走西口是指晋、陕、冀等地的老百姓为了躲避灾荒、谋生糊口，穿越长城关口和黄河，历经艰辛走出“口外”，在内蒙古中西部地区的长城脚下、黄河岸边、茫茫草原安家立业。呼和浩特市与山西相接，走西口带来的饮食文化同样也影响着青城民众，因此面食受欢迎也是非常自然的一件事。

除了文化的影响，呼和浩特地理位置独特，昼夜温差较大，也适宜荞面、豆面、莜面等粗粮作物的生长。从食物的营养价值来说，面条属于碳水化合物，能为人体提供大量的热量，非常适合作为早餐，边吃面边喝汤，带着胃里的满足才能开启元气满满的一天。

都看到这儿了，你确定明天早晨不来碗面吗？



资料图片