

用肉类、菜蔬、蘑菇、海米、木耳等及佐料制成的汤汁，吃时浇在面条或其他菜肴上。”老北京余儿面也有荤余儿与素余儿之分，即荤者有肉，素者无肉无荤腥。而吃的比较多的是西红柿鸡蛋余儿、豇豆余儿、茄子余儿。

余儿面的特点是利落、爽口。尤其是西红柿鸡蛋余儿，做法既简单，吃着又顺口。其做法是把刚买的西红柿切成菱形块儿，然后放入焯过油的锅里，待水开了后，打入已搅好的鸡蛋，再放上盐、味精等调味品，等锅再开了勾一点芡就算熟了。煮熟的面条一般不过水，直接捞到碗里，浇上西红柿鸡蛋余儿后就能吃了，其味清淡，略带酸味儿。而茄子余儿面是以圆茄子、肉丁等为食材，茄子软嫩入味，肉丁香醇，汤味适口，与面条搅拌在一起，既筋道又口感丰富。

麻酱面：即芝麻酱面，是一道美味可口的家常面食，尤其是盛夏时节，更为北京人所青睐。其得名是因以麻酱为主要调味料，故有独特的香味。所以每到夏天，京城没有几家不吃芝麻酱凉面的，因为芝麻酱的方法调制简单，吃着利索。清代乾隆帝每年夏至祭祀后会在雍和宫食用新麦制作的芝麻酱面，谓之“尝新面”。

《北京饮食文化掌故》云：麻酱面的麻酱调制讲究“三泼三醒”：第一次用凉白开把芝麻酱调成酸奶状，第二次滴香油增香，第三次撒花椒粉提味，每回都得顺时针搅到酱汁像绸缎般丝滑。另有麻酱调制“3:2:1”之说，也就是3勺芝麻酱、2勺温水、1勺香油，搅匀后加半勺白糖、一撮盐，喜欢酸口的再淋点香醋，搅到酱汁能挂在勺子上缓慢滴落，这麻酱汁就成了。

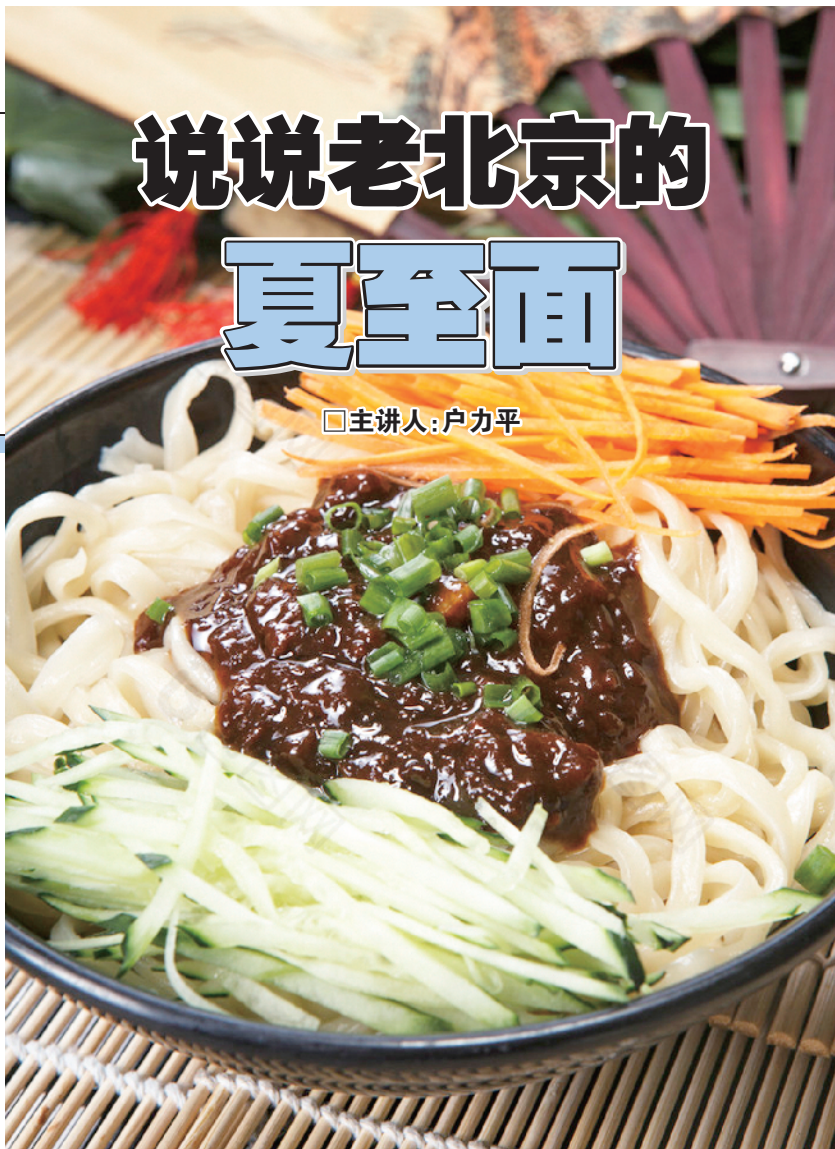
三合油面：《北京风味美食》载：“三合油，亦称酱油余儿，制法简易，用油炸花椒成花椒油，倒入酱油，再放入些香油，也可少烹点醋。其味香气四溢，咸中不腻，用来浇面味道最佳。”

北京人夏季讲究吃三合油切条儿。所谓切条儿，也称两样面切条儿。其制作是将白面与细玉米面（棒子面儿）混合在一起，加温水搅拌，遂揉成面团，然后放在案板上擀成薄薄的面片。再切成约10厘米宽的长条，为防止粘连，每层之间撒上些面粉，最后切成宽条、抖散。最后放入开水锅中，煮至浮起，捞出过凉水。浇上三合油，搅拌后，让每一根面条都裹上浓郁的油香，吃起来利口、有嚼头，饭后连餐具都容易洗刷。

“夏至面”清爽、素净、简朴，不但别有风味，还颇有几分寓意。它既是一种浓郁的民俗，也是北京人的一种情结。总之，夏至面承载着文化，传递着祝福，汇聚百态生活，容纳万千滋味。

# 说说老北京的夏至面

主讲人：户力平



实际上要远多于此。相对来说，北京人吃“夏至面”最多的浇头有炸酱、余儿、卤、芝麻酱、三合油等。

炸酱面：《北京土语辞典》云：“炸酱，本义为油炸黄酱。北京人常吃‘炸酱面’，用‘炸酱’拌面条。”老北京炸酱面有荤炸酱、素炸酱之分。荤炸酱是由肉及荤物做料物的炸酱。如猪肉炸酱、羊肉炸酱、小虾米炸酱等。素炸酱则是以各种蔬菜为主料，搭配酱油、香油等调料制成，清淡可口，适合素食者。早年间北京南北城的炸酱有所不同，南城的多呈酱黑色，因为要放酱油，既有颜色又是咸口，而北城因不放酱油，故多呈淡黄色。讲究的人家吃炸酱面，所用酱要黄酱、甜面酱各半，而黄酱要用前门六必居的，甜面酱以西单天源酱园为佳。用的猪肉一定得是五花肉，这样做出的炸酱才色味俱佳。

炸酱面可以说是北京人的最爱，民国时期出版的《大中华京兆地理志》便有“炸酱面，京兆各县，富家多食之，旅行各乡镇，便饭中以此为最便”的记载。而《故都往事》则云：“夏至时节，炸酱面为都人所享用，味道咸香浓郁，老少皆宜，久食不厌。”

学者白铁铮在《老北平的故古典儿》回忆录中，专有一节回忆老北京的炸酱面。其中写到：“从前北平人做炸酱面，在小过节上，非常讲究，无论色香味都各有其独到之处”。他特别强调“吃面没有蒜，不如吃碗（米）饭”，由此体会到吃炸酱面的“真谛”。

因夏日天气炎热，北京人吃炸酱面，喜欢过水儿的，就是把煮熟的热面直接放入冷水中过一下，然后用笊篱捞上几下再捞到碗里。由于面是凉的，再放上些黄瓜丝、扁豆丝、芹菜丝、青豆等菜码，最后浇上炸酱一搅拌，就可以吃了。还有的人喜欢吃“锅挑儿”，就是将刚出锅的面条挑入碗中，随即浇上酱料并迅速享用。这

种吃法最能品味出面条的筋道与顺滑。

打卤面：《北京土语辞典》云：“卤，本指菜肴的浓汁，或浇在面条上的有肉、菜、调料的浓汁。”“打卤”为北京俗语，即制作浇在面条上的卤汁。一个“打”字，透着浓浓的京味儿。而“卤”与“余”的区别在于制作过程中是否用淀粉勾芡。勾芡的是卤，没勾芡的是余儿。

打卤面做法多样，风味不一，且有荤、素之分。北京打卤面的历史可以追溯到清朝末年，当时京城百姓为了解决生活困难，便将各种食材炖煮在一起，成为一道美味的面条。随着时间的推移，所用食材与制作方法更加讲究，逐渐演变成了现代的打卤面。

打卤面是将煮熟的面条从锅中捞出，放入碗中，浇上卤汁，搅拌均匀后食用。相对来说，吃打卤面多不过水儿，也不放菜码，但夏日里多以一根鲜嫩的黄瓜相伴。由此，左手捧着饭碗，右手拿筷子外加一根黄瓜，曾为大杂院的一道景致，也承载着胡同里的烟火气息。

夏至时节，北京人更喜欢吃鸡蛋西红柿打卤面，一是所需原料鸡蛋和西红柿夏日里很常见，经济实惠；二是做法简单，色泽红黄相间，味道酸甜适口、开胃。

余儿面：《北京话词语》云：“余儿，



## 主讲人介绍：

户力平，北京史地民俗学会理事。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京晚报》《北京日报》《劳动午报》等报刊发稿千余篇。做客北京电台文化节目百余次。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com

时值农历二十四节气中的夏至，民间有“冬至馄饨夏至面”之说。清代《帝京岁时纪胜》云：“夏至，京师于是日家家俱食冷淘面，即俗说过水面是也，乃都门之美品。”吃面条是老北京夏至时节最具特色的民俗，且做法、吃法颇为讲究。夏至之日，咱们就聊聊北京“夏至面”的陈年往事……

## “夏至面”由来有三说

夏至算不上什么节日，但从古至今却传承着许多民风习俗，尤以“夏至面”知名，民间一直有“冬至馄饨（饺子）夏至面”之说。

“夏至面”之始，史籍中尚无确切的记载，其来历大致有三种说法。

祭祀敬神说：《中国民俗文化》载：夏至祭祀的习俗源自先秦时期，因北方地区夏至是麦子收获的日子，人们感恩苍天、大地，便以新麦为祭祀品，敬献神灵。初为将麦粒（穗）供奉于天神、地神、龙王、青苗神像前，以酬诸神，也祈望来年风调雨顺、五谷丰登。后来祭祀之物逐渐改为面条，取义日久天长，顺顺利利。明代以后演变为夏至时节家家吃面条的风俗，谓之“夏至面”。刘若愚《酌中志·卷十九》云“六月初六日，皇城最古籍通集库鸾驾晒晾，吃过水面，嚼银苗儿菜。”六月初六当在夏至之后几日。清代潘荣陛《帝京岁时纪胜·五月·夏至》则曰：“夏至大祀方泽（今地坛），乃国之大典。京师于是日家家俱食冷淘面，即俗说过水面是也，乃都门之美品。”过水面，即用凉水泡过的熟面条，吃起来凉快而爽口。

喜庆丰收说：《中国农耕文化》载：“夏至面”据传源于中原一带，该地区盛产小麦，且在夏至到来之前收获。人们以新麦磨成面粉，制成面条食用，以表达丰收的喜悦。因面条呈细长形态，寓意长长久久、通顺无阻。明代随着大量移民，“夏至面”这种时令美食被传到华北地区，逐渐成为北京地区的夏至民俗，延续至今。

延年益寿说：《中国面食文化》载：“夏至面”，又称“夏至汤”“人伏面”，正所谓“一碗面下肚，暑气消大半”。古人认为，以夏至为起点，气温持续升高，一年中最热的时段即将到来。故民间有“夏至不过不热”之说。炎热、高温天气使人酷暑难耐，备受煎熬，疾病多发。为此人们多食以用凉水冲过的面条，谓之“过水面”，以降火开胃，使身体健康，以减少疾病的发生。

此外，民间还有“吃过夏至面，一天短一线”的说法，因为夏至这一天是一年中白天最长、夜晚最短的一天。过了夏至，白天会逐渐变短了。

## “夏至面”浇头各有讲究

所谓浇头，为北京俗语，指的是浇洒在面食上用来调味或点缀的佐料，有酱、卤、余、汁、油之分，根据饮食习惯而取之，各有味道。《红楼梦》第六十一回中便有“通共留下这几个，预备菜上的浇头”。

老北京有面条“十八样儿浇头”之说，但这里的“十八”只是个虚数，