



“喝一碗豆汁儿就一个焦圈，青花瓷罐滚着麦芽香的油渣”，就像这首《北京土著》中唱的一样，豆汁儿是北京人生活的一部分，已经融入了老北京人的灵魂和血液，甚至民间有一种说法，“不喝豆汁儿，就不是地道的北京人”。京味儿豆汁儿，让著名京剧大师梅兰芳魂牵梦绕，让无数漂泊在外的北京人牵肠挂肚，豆汁儿不仅是北京久负盛名的传统小吃，更是一种文化，一种情怀。

豆汁儿是北京独有的一种吃食儿。据说，豆汁儿是无意中发现的，当年有人专做绿豆粉，有一天，磨出来的豆汁儿没用完，放到第二天已经发酵了，掌柜的觉得弃之可惜，尝了一口，竟然发现酸中带甜，煮熟之后味道鲜美，从此，豆汁儿跻身为京城小吃的行业。豆汁儿产生的具体时间已无从考证，据记载，乾隆十八年，有人上殿奏本称“近日新兴豆汁一物，已派伊立布检查，是否清洁可饮，如无不洁之物，着蕴布招募豆汁匠二三名，派在御膳房当差”，如此算来，北京人喝豆汁儿至少有二百多年的历史了。

很多不了解豆汁儿的人，都以为豆汁儿就是豆浆，其实不然，它实际上是制作绿豆淀粉或粉丝的下脚料，浸泡绿豆至可捻去皮，然后捞出，加水磨成细浆，倒入大缸，经过发酵沉入缸底者为淀粉，上浮者即为豆汁儿，再经火熬制，即成为这独具一格的京味豆汁儿。看着一碗淡绿中泛青的豆汁儿，上面一层细腻的白色泡沫（有点卡布奇诺的感觉），喝一口，酸甜爽口，若再配上焦圈、辣咸菜同食，这酸、辣、香、烫、馥，构成了一种独特的风味，让爱者如痴如醉，甘之如饴。

喝豆汁儿讲究缘分，和豆汁儿无缘之人，只是闻一下那味道，就已“人去楼空”啦，更别说喝上一碗，仔细咂摸了。豆汁儿声名在外的一个原因，就是这味道，北京人亲切地称之为“馥半街”。

豆汁儿是发酵制品，其酸味主要来自于乳酸菌发酵产生的乳酸，臭就来自于乳酸菌分泌的乳酸蛋白酶降解蛋白的结果。其实，我们的酸奶如果不加入一定的添加剂也会有不愉快的

味道产生的,因此豆汁儿的有益菌不亚于乳制品的。

通过从不同商家多次采样研究表明,由于制作工艺和加工条件的不同,各个商家豆汁儿中优势菌株的组合方式也不尽相同,但其中主要产酸微生物为乳酸乳球菌和柠檬明串珠菌两个种系,分别占72%与26%。浸泡促使豆子产生生理代谢,使蛋白质含量显著降低,可溶性蛋白与氨基酸含量明显升高。同时,乳酸发酵导致可溶性糖含量下降,游离氨基酸含量迅速累积,绿豆内源蛋白酶与淀粉酶活性下降,微生物蛋白酶活性增强。因此,对于消化能力较差的人来讲,有助于蛋白质的吸收和利用。

而且,你仔细品一下豆汁儿,你会发现豆汁儿与醋同为发酵制品,但是豆汁儿却酸出了自己的性格,就像地道的老北京人,奔放豪爽中略带羞涩,帅气洒脱中不失细腻,真不愧是京城一绝。

人说不到长城非好汉,我杜撰一句“没喝过豆汁儿,不算到过北京”。当你端起一碗热气腾腾的豆汁儿,定会感受到它的热情,尝一口,让你难以忘怀,勇敢地再喝一口,不计前味,顺滑的口感,肆意释放在舌尖的豆香,回味无穷。夹上一筷子辣水疙瘩丝,吃上一口松脆的焦圈,简直是绝配,马上喝上第三口,定会让您与这豆汁儿缘定终生。正如梁实秋在他的散文中写的:“豆汁儿之妙,一在酸,酸中带着馊腐的怪味;二在烫,只能吸溜着喝,越喝越烫,最后是满头大汗。”这就告诉我们,豆汁儿是要品的,就像北京人一样,初一接触,有点孤高,深入了解,你会发现北京人的包容与真诚。

豆汁儿出身卑微,但却深受北京人的喜爱,尤其现在越来越多的外地人、甚至是老外都爱上了它,这是因为它富含蛋白质、维生素C、粗纤维和糖等多种营养成分,并有清热、去毒、温阳、健脾、开胃、除燥之功效,一年四季皆可食用。它有富者不嫌之卑微,穷者不觉之价高的优点。《燕都小食品杂咏》中说“糟粕居然可做粥,老浆风味论稀稠。无分男女齐来坐,适口酸盐各一瓯”,并说:“得味在酸咸之外,食者自

知,可谓精妙绝伦”。旧社会,有穿戴体统者,坐在摊上吃灌肠或羊霜肠,就会被人耻笑,但是西服革履者与拉车卖浆者同桌共饮,则不足为耻。可见,豆汁儿贫富皆宜,雅俗共赏。同样是北京精神的一种体现,一种大气,一种包容,无论出身如何,只要你愿意,北京都有你的一席之地。

老北京出售的豆汁儿分生熟两种,卖熟豆汁儿的小贩挑一个担子,前面一个小炉上温着豆汁儿,后面小柜里放着炸好的焦圈和咸辣适度的水疙瘩丝儿,人们买来即食,颇有一份洒脱和霸气,现在,这种挑担卖豆汁儿的已经看不到了,但是在北京开了很多的豆汁儿铺,从而让京城胡同少了一道风景。

“甜酸嘞——豆汁儿呦,新鲜!”这是很多老北京挥之不去的记忆,在秋日的早晨,喝上一口刚出锅的豆汁儿,您会看到北京的色彩,就上一口香辣的水疙瘩丝儿,您能尝到北京人的生活,咬上一口酥脆的焦圈,您能体会到这古城的韵味儿,身在这样的情景中,也许您的耳边会响起胡同里传来的悠悠叫卖声“豆汁儿……”

温馨提示:豆汁儿,作为一款北京独有的风味小吃,一般人群均可饮用,尤其适合平和体质和气郁体质的人饮用。但是夜尿频以及遗精、肾亏的人不宜饮用豆汁儿,否则有可能会加重肾脏的负担。肾结石患者也应慎食豆汁儿。

