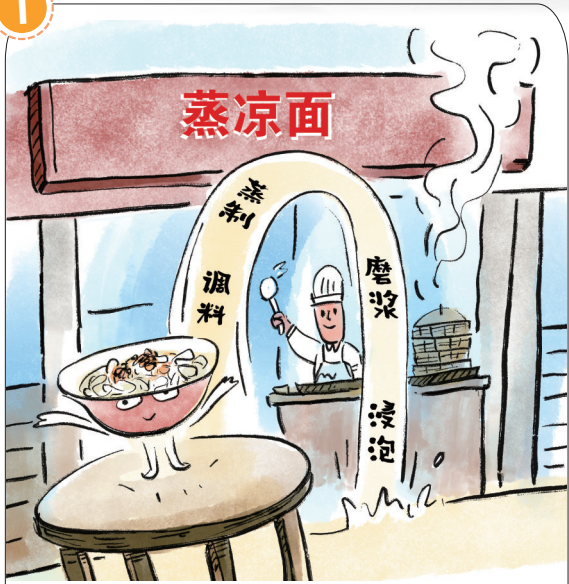


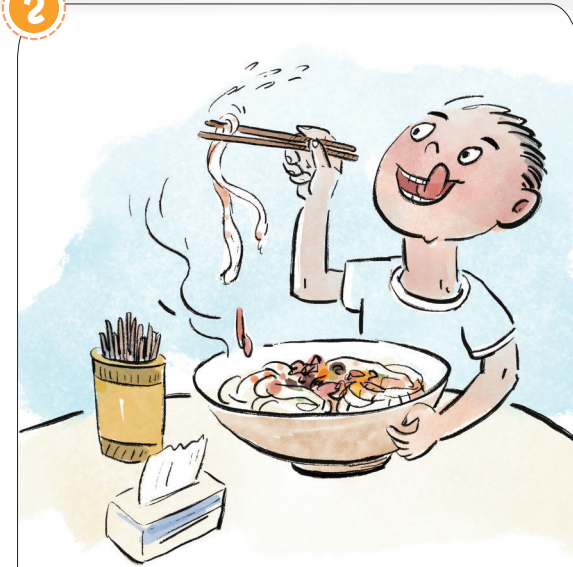
2026年7月1日 星期三 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

四川安逸如画

广元蒸凉面



广元蒸凉面是四川省广元市的传统米制面食，又称女皇蒸凉面、夫妻米凉面，以本地稻米为主要原料，经浸泡、磨浆、蒸制等工序制成。



其制作需使用广元特有的偏碱性水，成品具有耐嚼爽口、米香浓郁的特点，现做现吃呈现凉面热吃的特殊形态，其制作技艺被列入第六批省级非物质文化遗产代表性项目名录。



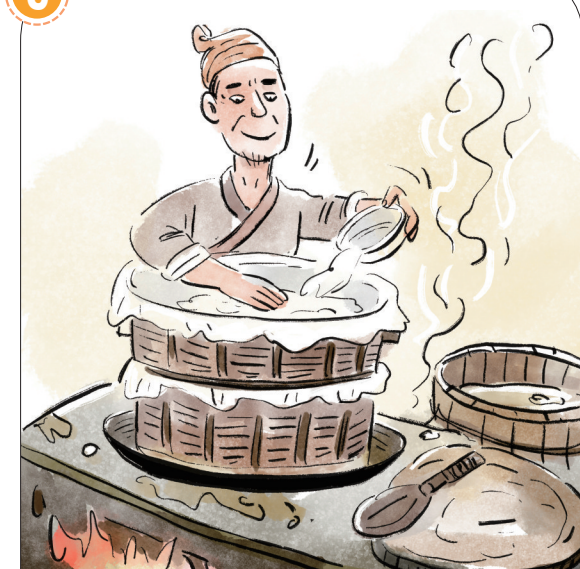
广元蒸凉面的美味来源于它原汁原味的本土特色，即用广元之水、广元之稻谷、广元之烈火，三者合力而作，经过精心简约的手工制造，成就了普通膳食的绝美之味。



广元蒸凉面便宜又好吃，它还有个名字叫“女皇蒸凉面”。相传，这个称呼是因为武则天小时候酷爱吃这种米做的凉面。



制作广元蒸凉面首先要把米泡胀后推磨成浆，推磨过程中加入少许饭米，为提升口感也可适当加入少许糯米。



接着在笼屉里铺上一层布，将米浆均匀倒入其中，蒸5分钟至8分钟即可，随后取出晾冷。



最后根据食客喜好，用刀随意切成窄宽不等的条状盛入碗中，广元蒸凉面即加工完成。



用于广元蒸凉面的调料很丰富，有酱油、红油辣子、醋、盐、味精、蒜水、花椒等，也可以根据不同口味加入韭菜、豆芽、芹菜、花生、榨菜等配菜。



时光流逝，斗转星移。如今，广元蒸凉面这种米制小食品已经演化为一种时尚而简约的大众小吃，它早已成为广元人早餐里不可或缺的食物之一。