



通州作为京杭大运河的北起点，藏着太多与运河共生的美食密码。提起小楼烧鲇鱼、大顺斋糖火烧，通州人耳熟能详，但您知道吗？还有一种看似普通的小吃——咯吱盒，曾是运河船民长途航行的“水上救命粮”，更是老北京仅凭声音就能辨别的特色吃食。这个金黄酥脆的“小花卷儿”，为何能成为船民的生存依托？辽萧太后御赐美名的传说是否属实？从漕运刚需到餐桌美味，从年节必备到非遗珍宝，它又藏着怎样的运河智慧与民俗风情？本期通州冷知识，我们对话《通州纪事》的作者王陆昕，邀您一同解锁咯吱盒背后的运河故事。

漕运枢纽：刚需催生“水上口粮”

“咯吱盒的叫法有很多，到今天都没有统一的说法，它又名烙馅饅、咯吱饅。要读懂它，就得先回到通州的漕运盛景。”站在漕运码头前，王陆昕告诉记者，作为京杭大运河的北起点，通州在元明清时期就是全国漕运的核心枢纽，每年从南方运来的粮食、丝绸、瓷器等物资，都要在这里卸载、转运，再送往京城。巅峰时期，每年有上万艘漕船、数十万船民往返于运河之上。

船民们的航行之路，远比想象中艰辛。王陆昕解释，一次完整的航行往往要半个月到数月，船民们吃喝拉撒都在船上，饮食供应是最大的难题。“当时没有任何冷藏设备，新鲜的粮食、蔬菜和肉类在船上放不了几天就会腐烂变质，尤其是夏季，高温高湿环境下，食物腐败速度更快，船民们经常面临断粮风险。即便有成菜、豆豉等耐存配菜，也需要能长期存放的主食搭配。”

在这样的生存困境下，咯吱盒应运而生。王陆昕说，咯吱盒的起源并非突然出现，而是随着漕运的发展逐步形成的，“它不是刻意研发的美食，而是船民们在长期航行中，为解决‘吃’的刚需摸索出的生存智慧结晶。而且它很早就从船民的口粮转化为陆地小吃，融入了通州百姓的日常生活，并非只局限于船民食用。”

“这儿得特别澄清一下，好多人容易把咯吱盒和山东煎饼搞混，其实两者压根不是一回事儿。”王陆昕说道，“原料配比、制作工艺、吃起来口感都不一样。咯吱盒主打杂粮或纯绿豆面，摊完皮之后必须得经过油炸这道关键工序，吃着是脆生生的。可煎饼大多是以麦子、玉米、地瓜等杂粮为原料做的，工艺以烙制为主，口感偏软，是各自独立的美食。”他话锋一转，又补充道：“不过话说回来，咯吱皮和煎饼看着确实有点像。有资料显示，煎饼的历史可久远了，能追溯到黄河流域农耕文明刚出现的时候，也就是农业生产刚开始的早期，仰韶人那会儿就已经造出陶器这类烙制器具了。后来各个朝代也都有饼铛出土，还发现过不少不同时代烙煎饼的壁画，这都能证明煎饼的历史非常久远。”

咯吱盒主要以绿豆面掺和杂粮为原料，经多道工序制作而成，最核心的特点就是“薄、干、耐存”。“成品不含一丝多余水分，在没有冷藏的条件下能存放1个月以上，装在布里随身携带，不占空间也不易变质。”王陆昕补充道，这种食物的诞生和大运河漕运的特殊需求有一定关联，“原料容易获取，面粉、杂粮或绿豆在运河沿岸的集镇都能买到；制作工艺简单，船上的小柴炉就能操作；储存和食用都方便，完美适配漕船狭小的空间和长途航行的场景。”咯吱盒的出现，解决了船民的主食储存难题，成为数万运河儿女的生存依托。

通州冷知识

“咯吱盒”里的运河传奇

本报记者 张丹

工艺玄机：“小花卷儿”里有传说

“这金黄酥脆的‘小花卷儿’看似简单，实则每道工序都藏着学问，而且还流传着不少有趣的民间传说呢。”王陆昕饶有兴致地说起通州张家湾、永乐店一带至今流传着的辽萧太后与咯吱盒的故事。

传说萧太后有一日准备前往延芳淀的行宫，途经张家湾码头，见街巷热闹，未到饭点却腹中饥饿，便随从寻当地小吃充饥。“没一会儿，随从就领了个店小二来，怀里还抱着瓷坛，里面码着的正是一层一层的咯吱盒，那会儿它还没有名字。”王陆昕话锋一转，“萧太后拿起一块便咬下，只听‘咯吱’一声脆响，豆香四溢，她当即心花怒放，一连吃了四五块。问起名字时，店小二机灵地顺着脆响答道‘咯吱盒’，萧太后听后特别满意，不仅把剩下的连同瓷坛留下备用，还吩咐当地官吏将其列为宫廷贡品，‘咯吱盒’这个名字也就这么流传开了。”

当然这是故事，如果细究咯吱盒的起源，王陆昕还真研究过：“它的起源虽无正史可考，但咱们能从历史背景里找到不少蛛丝马迹。辽代的农作物已经十分丰富，粟、黍、麦、豆这些制作咯吱盒的核心原料都已齐备。再看工艺，油炸食品的历史早有渊源，北宋沈括的《梦溪笔谈》中也提及过，宋代有油炸一切时髦吃法，而这类油炸面食起源更久远于宋代，能追溯到唐以前。既然原料、工具、烹饪技法样样齐全，各种条件都已具备，所以即便没有明文记载，咯吱盒的历史也应该不会晚于宋辽时期，它的诞生与发展也就顺理成章了。”

这小小咯吱盒儿的制作工艺，更是凝聚着古人匠人的匠心，核心分为三道工序，每一步都围绕“脆、香、耐存”展开。王陆昕介绍，“第一道工序是摊咯吱皮，这是最考验功力的一步。原料选用麦、米、豆、谷等杂粮，讲究的匠人会用纯绿豆磨粉，调水成浆后，用勺勺在烧热的铁锅或柴锅上摊制。手腕要灵活，才能摊出形如满月、薄如蝉翼的咯吱皮。”

第二道工序是卷裹切分。摊好的咯吱皮晾凉后，可根据喜好撒上香菜末、椒盐等调料提味，然后紧紧卷成卷，再切成一寸左右的小段，切分要利落，断面平整，这样后续油炸时才能受热均匀。

第三道工序则是油炸出锅，这是决定咯吱盒口感的关键。“油锅要烧至六成热，温度必须精准把控——温度过低，咯吱盒吸油过多会油腻；温度过高，则容易外焦里生。”王陆昕解释，将切好的咯吱盒段放入油锅中，炸制七八秒后迅速捞出，期间要适时翻动，确保每一面都呈金黄色，炸好后还要沥去多余油脂，这样才能达到“吃着脆、吃着香、有咯吱声”的效果。

在通州，最正宗的咯吱盒要数刘老庄的技艺，“刘老庄好地方儿，户户的咯吱能透光儿”，这句顺口溜流传已久。刘老庄咯吱盒是通州区非遗项目，制作历史可追溯到300年前，正宗咯吱盒必须用百分之百的上好绿豆，经选豆、破瓣、泡豆、淘皮、磨浆等11道工序才能完成。

文化传承：通州人的民俗符号

“咯吱盒不仅仅是一种食物，更是大运河文化的活态见证，是通州民俗的重要组成部分。”王陆昕告诉记者，在通州的众多美食中，它是最能体现运河与民生、民俗深度关联的一种，“其诞生、发展、转型，都和运河的命运紧密相连，也和通州人的生活息息相关，是承载民俗记忆的文化符号。”

在通州，炸咯吱盒曾是过年的必备仪式，“每逢过年，家家户户就开始摊咯吱、炸咯吱盒，如果没做，就好像这年没过一样。”王陆昕回忆道，从春节到正月十五，走亲串友拜年，咯吱盒是必备礼物，“不同家庭有不一样的口味，比的是手艺，收获的是亲情和友情。”

咯吱盒在吃法上也极其丰富。如今的咯吱盒早已摆脱单一的食用方式，衍生出凉拌、炒食、卷菜、做汤等多种做法，还诞生了不少创意吃法。在通州西集镇有一种独特的“深加工”吃法，即用半干的咯吱皮放上肉馅，卷起来切成六七厘米的段油炸，名为“鹅脖”，用两层咯吱皮中间夹肉馅，做成手掌大小再油炸，起名“螃蟹盖”，形象又美味。

近年来京东地区还流行“金屋藏娇（焦）一二三四五”的吃法。一张金黄咯吱皮，两根蘸酱小葱，三片肘花，四个咯吱盒，五指一并摊下去，“咯吱”一声脆响后一口咬下，肉香、酱香、葱香与咯吱的酥脆交织，妙不可言。

咯吱盒同时也是连接运河历史与当代味觉的纽带。王陆昕说，“它见证了漕运的兴盛与衰落，也融入了通州人的日常生活，既承载着船民的生存记忆，也适应了现代饮食的需求，还成了非遗文化的鲜活载体。”从“生存食物”到“风味小吃”再到“民俗符号”，咯吱盒的身份看似变了，但它与通州、与大运河的深厚联系，一直没有改变。

