

记者 主余凤 临沂报道

一张金饼的淬炼

走进蒙阴县常路孝和煎饼加工厂，扑面而来的是粮食的香气。那是新磨的杂粮面混合着鏊子热气的味道，醇厚、扎实，一吸鼻子，满是阳光与土地的芬芳。“一张好煎饼的根儿，就在这捧粮食里。”加工厂负责人秦昌伟蹲在粮仓前，抓起一把金黄的小米，指尖捻过饱满的颗粒，眼神里满是郑重。

临沂地处鲁中南低山丘陵区，温润的气候、肥沃的土壤，孕育出品质上乘的小米、玉米、高粱、大豆等杂粮。得天独厚的地理环境，为沂蒙煎饼的诞生埋下了天然的伏笔。

秦昌伟说，做煎饼的粮食，必须选当年的新粮。“你看这新小米，颜色金黄透亮，米油足、香味浓，摊出来的煎饼自带一层光泽，看着就干净亮堂。入口是绵密的口感，不糙不柴，越嚼越有小米的本味，那是陈粮比不了的。”

好原料是基础，可要把这捧杂粮变成一张薄如蝉翼、柔韧可口的煎饼，靠的全是手上的硬功夫。

如今，机械化生产早已普及，机器煎饼效率高、产量大，却总少了点烟火气。机器摊出的煎饼，边缘僵硬，口感干硬，咬起来费牙，更没有手工煎饼的那份灵动。在临沂，不少老手艺人依旧守着祖辈传下来的手艺，从磨糊、摊鏊子到揭饼，每一个环节都暗藏门道，全凭经验拿捏分寸。

“鏊子的温度，是第一道关。”秦昌伟介绍，鏊子的温度要控制在150℃左右，高了，煎饼容易焦糊发黑，带着苦味；低了，饼皮软塌塌的不成形，吃起来没有脆感。

比温度更难把控的，是煎饼糊的含水量。多一分，面糊太稀，倒在鏊子上就往四周流，摊出来的煎饼厚薄不均；少一分，面糊太稠，刮板推不动，饼皮容易开裂，根本没法延展。“面糊要调到‘能挂勺’的程度，舀一勺倒下来，能连成一条线，滴在碗里不散开，那才刚刚好。”秦昌伟笑着说。

待饼边泛起金黄、焦香萦绕时，指尖轻轻一揭，一张薄如纸、韧如绸的手工煎饼便新鲜出炉。入口有嚼劲却不费牙，杂粮的清甜混着淡淡的焦香，在舌尖慢慢散开，这是机器生产永远无法复刻的温度与风味。

正是这份对原料近乎苛刻的挑剔，对传统技艺的固执坚守，让传统的煎饼在当地站稳了脚跟，并一步步走出沂蒙山区，被更多人熟知与喜爱。

七彩煎饼的焕新

坚守原料与手工是沂蒙煎饼的“守正”，而打破传统形态、融入多元食材，则是让煎饼在时代浪潮中脱颖而出的“出奇”之道。

在沂水县马站镇米粮邦农产品加工专业合作社里，一张张薄如蝉翼、色彩斑斓、香喷喷的“七彩煎饼”整整齐齐地摆放在展架上。当地村民把小米、小麦、高粱等天然谷物用石磨磨成糊后，加入火龙果、花生、大枣、黑芝麻等，把传统的煎饼变成了“七彩煎饼”，成为村民的“拳头”产品。

“一开始就是个偶然的想法。”马站镇党委书记刘龙拿起一张红枣煎饼递给记者，笑着说起了七彩煎饼的由来。几年前，合作社刚成立，主打传统杂粮煎饼，生意不温不火。有一次，他看着家里的红枣突然琢磨：“能不能把红枣加到煎饼里，让味道更丰富点？”

说干就干，刘龙和村民们把红枣去核、打碎，和小米面混合在一起磨成糊。没想到，摊出来的煎饼带着淡淡的枣香，口感软糯香甜，上市后大受欢迎。红枣煎饼的成功像一把钥匙，打开了传统煎饼创新的大门。合作社顺势拓展，将更多天然食材纳入配方：黑芝麻晕染出浓郁墨色，红枣沉淀出温润棕红，大米勾勒出纯净本白，火龙果渲染出浪漫玫粉……如今，合作社已研发出8种口味的煎饼，每一抹色彩都源自食材本真，每一种风味都承载着对生活的热忱。

“现在人们生活水平提高了，吃饭早已不只是为了果腹，更追求健康与品质。”刘龙拿着煎饼介绍说，“我们的七彩煎饼全程采用天然果蔬制作，不添加任何色素与防腐剂，就是要让大家吃得放心、吃得安心。”



徐海霞和同伴正在做煎饼花。

冬日的阳光，穿过蒙阴县常路大嫂煎饼店的窗棂，暖暖地洒在一幅刚完成的作品上。

这不是油画，也不是刺绣，而是一幅用煎饼做成的画。画面上，一匹骏马腾空而起，鬃毛飞扬，线条遒劲有力，下方清晰地烙着“2026”四个数字。整幅作品色彩自然，充满着生命力，那是胡萝卜与小米混合后的天然色泽。“你看这是给马年准备的贺岁作品。”市级非遗“蒙阴煎饼制作技艺”代表性传承人徐海霞轻轻拂去画面上的一点碎屑说，“过年讲究马到成功，我就想用咱沂蒙的煎饼，给全国人民拜个早年。”

从街头巷尾果腹的粗粮饼，到登上央视舞台的指尖繁花；从农家灶台上的寻常主食，到承载文化韵味的艺术品，沂蒙煎饼在一代代手艺人的坚守与创新中，完成了一场跨越千年的华丽转身。



煎饼花



□延伸阅读

沂蒙煎饼早在东晋就有记载

沂蒙煎饼的历史可追溯至东晋，《拾遗记》中“以红丝缕系煎饼置屋项”的记载，印证其已有1700余年文字史。

相传诸葛亮被困沂蒙时，首创铜锣摊饼之法供将士果腹，后当地人改用铁鏊传承技艺；到北朝时已家喻户晓，北齐高祖曾以其为谜宴请群臣。清代蒲松龄著《煎饼赋》，以“圆如望月，薄似剡溪之纸”盛赞其风貌，抗战时期更因耐储便携成为军粮，冯玉祥曾撰文推广其军用价值。

作为沂蒙文化的核心载体，蒙阴煎饼制作技艺获评市级非遗，是临沂十大名吃之一。“六姐妹”煎饼斩获山东省著名商标、山东名牌产品、“山东老字号”等称号，其制作标准被定为省级地方标准，还登上了《舌尖上的中国2》，其最具代表性的“孟良崮煎饼”，更是被中央电视台称为“中华一绝”。从古代祭祀供品到革命支前信物，从家常主食到文化名片，沂蒙煎饼以千年传承与诸多殊荣，彰显着传统饮食文化的深厚底蕴与持久生命力。

为守住这份健康初心，合作社在反复试验中，摸索出一套独特的制作工艺，在保留营养与口感间找到了完美平衡。“就拿火龙果煎饼来说，小米浸泡的程度大有讲究。”刘龙分享着工艺诀窍，“水果本身含水量高，若小米泡得太透，面浆会过于稀薄，根本摊不成形。我们将水果打碎后直接与谷物混合研磨，既能完整锁住果蔬营养，又能保证煎饼筋道的口感。”

这种创新，不仅改变了人们对传统煎饼“黑乎乎、干巴巴”的印象，也让煎饼这一古老的主食，实现了华丽转身。

指尖绽放的艺术之花

若说七彩煎饼是沂蒙煎饼的创新开篇，那徐海霞手中的“煎饼花”，便是将这份创意推向极致的惊艳落笔。

在她的店里，最吸睛的莫过于架上陈列的精美花束与花篮——艳红的玫瑰、明黄的向日葵、素雅的百合，朵朵栩栩如生、娇艳欲滴，凑近细看才惊觉，这些“繁花”竟然全是由薄薄的煎饼雕琢而成。

“这是我的‘绝活’——煎饼花，2019年琢磨出来的。”徐海霞拿起一束煎饼玫瑰，语气里满是骄傲。

当时，徐海霞的煎饼已小有名气，常有顾客惊叹：“这煎饼真漂亮，五颜六色跟花似的。”徐海霞欣喜之余，一个大胆的想法冒了出来：“他们都说像花，我能不能真把煎饼做成花？”

想法虽好，实操却难如登天。当时网上没有任何教程，一切都得靠自己摸索。从裁剪饼皮、塑形花瓣，到组合花束，每一步都充满挑战。三个月里，她做坏了无数张煎饼，要么花瓣粘不住，要么塑形后轻易散开，常常忙到深夜，最后却只能把一堆碎煎饼扔进垃圾桶。“那时候真的想过放弃，觉得自己是不是异想天开。”徐海霞笑着回忆，“但我这人性格倔，认准的事，不做到底绝不甘心。”

功夫不负有心人，三个月后，一朵完整的煎饼花成型了。

“其实最大的难关是花瓣的粘合。起初我用传统糨糊粘，干了之后不仅僵硬，还容易脱落；后来尝试用糯米黏合，口感又过于黏腻，失去了煎饼的本味。反复试验无数次后，我把糯米粉与我们当地的土蜂蜜混合。蜂蜜不仅增加了清甜口感，深受孩子喜爱，还让粘合剂的黏度大幅提升，能让煎饼花瓣牢固定型，久放不松散，同时还能锁住煎饼的香气。”徐海霞笑着说。

从第一朵“不太像样”的花，到如今玫瑰、牡丹、康乃馨等二十多个花种争奇斗艳；从最初做一束手捧花要八个小时，到现在四小时就能完成，煎饼花工艺日益纯熟。它的出现，彻底改变了煎饼的消费场景。

母亲节、教师节、三八妇女节，煎饼花束成了别致的礼物；婚宴、生日宴、企业庆典，煎饼花篮是瞩目的焦点；同学聚会、商务宴请，一桌可食用的“煎饼花”能瞬间打开话题，成为介绍沂蒙风物的载体……

从煎饼花得到灵感，徐海霞又迈出新的一步——创作煎饼画。她用裁剪煎饼花剩下的边角料，拼贴出山水、书法、吉祥图案。蒙阴的五大景点、央视节目诗词大会的logo、十二生肖……都在她的手中以煎饼的形式“复活”。

“通过煎饼花和煎饼画，更多人知道了我们沂蒙山的煎饼，知道了我们的手工技艺，我觉得这对我来说是最有成就感的事情。”徐海霞欣慰地说。

一张薄薄的沂蒙煎饼，裹挟着千年的时光，承载着沂蒙人的智慧与情怀。

它曾是战争年代，沂蒙红嫂们推着独轮车送给前线战士的“拥军粮”；是艰苦岁月里，沂蒙人赖以果腹的主食；如今，它摇身一变，成了登上大雅之堂的艺术品，成了传递情感的载体，成了沂蒙文化的一张亮丽名片。

一代代沂蒙手艺人，用“守正”与“出奇”，让这张千年粗粮饼，在时代的浪潮里焕发新生。这些薄薄的煎饼，正带着沂蒙大地的气息，带着手艺人的温度，走向更广阔的舞台，将沂蒙故事讲给更多人听。