



和政养生宴



康乐迎客宴



东乡平伙宴

一城十宴百花开 恰是河州醉人时

本报记者 毛兴芳

春天,所有扎根于泥土的,都积蓄了向上的力量。你看!路边草芽尖尖、柳叶翩翩,山野小溪潺潺、河道弯弯;田间农人含笑、银蛇盘旋……在临夏,只要到了春天,美好便有了具象,一树一树的花开,芳菲无尽,似锦似霞;一城十宴的美食,渗透着民族文化的气息,久久不散,回味无穷。

“美食和风景,可以抵抗全世界所有的悲伤和迷惘。”花儿临夏是座丰富的宝藏,领略其中的美妙不仅要观、要赏,还要探、要尝。

春夏之交,风轻五月,临夏市百里牡丹长廊的牡丹朵朵绽放,倾城倾人、如梦似幻,无数游人慕名而来只为一睹花王雍容。赏完牡丹,还能“吃”牡丹:临夏牡丹宴以牡丹花瓣、花粉、花蕊、牡丹根、牡丹油等为原料而制作,形式多样,姿色不凡。菜品以古人吟咏牡丹的诗句命名,如花开富贵、百花齐放、国色天香、春意盎然等,古风神韵赋予牡丹宴深厚的文化内涵。

相较于牡丹宴的绰约风姿,河州传统八大碗技法就朴实多了。八大碗是指装在碗里的八种蒸碗菜,料厚品重、味纯汤清。常见的八大碗其用料广泛、技法多样,有素有荤,牛、羊、鸡、鱼都可入八大碗之列,采用炖、煮、烩、炸、烧、蒸等技法操作,主要以发菜、扣牛肉、扣羊肉、扣鸡肉、扣丸子、夹沙、银耳鸽蛋汤、八宝饭为主。大汁大菜,大碗盛放,在民间逐渐成为逢年过节、庆典迎送、招亲待友、商务宴请的首选。来到临夏,品尝一下正宗的河州八大碗,大碗中透着质朴,清香中透着率真,简单中透着智慧,内容丰富,营养又健康。

从临夏市驱车,沿着清秀整洁的锁折路一路向东,便进入了东乡县。东乡美食享誉陇上,河州“十大名宴”更是一县占俩,不仅有东乡盆盆肉宴,还有东乡东乡平伙宴。沿途的东乡美食百里风情线上,大大小小的农家乐数不胜数,小汽车停满了房前屋后的停车场,成批成批的食客为东乡平伙宴奔赴而来。

东乡平伙宴不仅是一桌丰盛的宴席,更是东乡族文化的一种体现。吃“平伙”的羊肉一般选6到8个月大的羯羊,整羊团圪下锅,旺火攻煮,待煮沸后及时撇去浮沫,加入适量盐、花椒、生姜、草果,即改用小火慢慢煮炖。

煮羊的间歇,三炮台的盖碗茶馨香氤氲,热锅煎制的油香淋上蜂蜜,金黄酥软,鲜嫩爽滑的爆炒羊肝配上两三道时蔬小菜,好不惬意。食客边等边尝鲜,不一会儿,热气腾腾、香味扑鼻的小碗“发子”上桌了。“发子”的香味还在口齿间回味,炖煮的羊肉已经烂熟,肉汤的鲜味在农家小院里弥漫,浓香袭人。东家趁热把煮熟的羊肉按前后腿、肋、胛、背子、脖子、尾巴等部位利家地拆卸成七大块,再把每一大块按人数切成若干小份,人均一份。“肉份子”分好后,盛在碟子里端上来,可以当场吃,吃不完的带回去和家人一起享用。

享受完美味再参观东乡族的村落,了解东乡族的历史文化,体验东乡族的民族风情,感受就会更加深刻。你可以登上观景台,一览奔弛壮阔的风光;沿着折红公路前行,去布楞沟红色旅游基地感受脱贫攻坚的荡气回肠;在陇上杏花第一村——唐汪川,邂逅花褪残红的青杏和风蚀千年的丹霞奇景。

若兴之所至,还可探秘石拉泉大峡谷,体验别样的速度与激情;乘舟畅游黄河三峡,观炳灵寺石窟,品鲜美的永靖黄河鱼宴;到松鸣岩漫上几句花儿,在好山好水好风光之间享一桌和政养生宴;去怡人的大墩峡风景区聆听山涧鸟鸣,感受积石山的壮美,品尝保安民族的婚庆喜宴;亦可在隽秀的竹子沟、草长沟亲近自然、融入自然,体验与天、与地、与草为一体的妙处,品味康乐迎客宴的淳朴;到齐家故里触摸历史脉搏,去新马太欣赏山野风光,品尝广河传统河州宴的精致;自由驰骋在沿太子山旅游风情大通道,深入腹地感受太子山的雄浑气魄,在灯火璀璨的河州苑品临夏县全牛宴的豪爽……



云上河州康养基地



百里牡丹长廊



石拉泉大峡谷



临夏牡丹宴



河州盖碗茶



积石山县婚庆宴



飞驰的风

竹子沟景区(AAA)