

临夏水粉

老街深巷里的非遗技艺

临夏融媒记者 李萍 毛兴芳



在临夏,水粉几乎是每一碗家常美味的底色。无论是热气腾腾的传统烩菜、锅气十足的河州老炒,抑或是清亮爽口的清汤面片,都少不了水粉的一份功劳。

水粉悄无声息地融进味道里,却总能把菜肴的质地和味道提一提。最见功夫的就是那一道肉末粉条——牛肉或羊肉剁成细碎的末,青红椒切成小丁,配上葱蒜,用菜籽油猛火爆炒。等香味一股脑儿冲出来,吸溜一筷,便是一口地道的临夏味。

临夏水粉作坊大多门头朴素,只有简单的“豆腐 水粉”几个大字。而这份低调背后,却是一门藏于市井的精细技艺。2024年9月,临夏水粉制作技艺入选临夏州级非遗名录,而那些散落在老街巷里的小作坊,正是这门技艺的活态传承地。

纯手工制作的水粉始于蚕豆淀粉的淬炼。那些被临夏人称为“大豆”的蚕豆,经机器磨粉后,用凉水按比例调成糊状,用细箩筛净杂质残渣,静置、沉淀一晚。制作水粉的师傅说,以前都是用石磨,费时费力,如今技术革新,磨粉这一步用上了机器。

待第二天凌晨3时许,师傅便在一口浅缸里反复揉搓沉淀好的淀粉糊。师傅手臂上的肌肉隆起,像小山丘一样坚实——这是40多年制粉练就的功夫。

挽起,放下,挽起,放下……这样重复几次,直到它们有了“筋骨”,能像绸缎一样在指间滑落。师傅先在淀粉缸里试一下,觉得筋度都可以了,就开始下粉了。

下粉环节是技艺的集中展现——师

傅左手拿模具(一个碗大的铝制带把漏勺,勺底有9个小拇指大的孔洞整齐排列),右手以特定力度锤打,弹动勺中的淀粉。只见模具底部数条白色粉线如银丝坠入沸水,扭扭转转,在水花里定型。捞粉人用长木杈轻轻搅动,防止粘连,整套动作如行云流水。

下粉时锤打的力道轻重决定粉条粗细,勺底高低分毫之差,便会影响粗细均匀。而那些蔓延到模具边沿的淀粉,在下粉的间隙,被师傅用手轻轻一捋,就回到了勺中,像变戏法似的。

店里热气氤氲,几个直径约一米的水桶里盛满清水以备。锅里定型了的水粉用竹篮捞出,倒进木桶,搅动,冷却。冷却至少得换两次水——第一个桶里捞出后又要倒入另一个桶,第二个桶里的水自是比先前的更凉。

冷却环节亦有讲究。刚捞出来的水粉是透明的,隐约有点粉色,在凉水里过两遍之后,粉条变得白嫩、清透。此时,师傅转来一口直径约50厘米、深1.2米的水缸,几大把就将水桶里过好水的水粉捞到了小缸里。师傅抓缸沿、捞粉入缸动作利落,成品水粉滑嫩柔韧,摸一把,滑滑的,指尖触碰间是满满的治愈感。

清晨六点,旭日初升,烟火旺盛,新的

一天又开始了。而师傅们的水粉也都已做好,在各条街巷里静待食客的到来。

制作水粉,不仅要早起,还要能吃苦。临夏大多数水粉店的师傅都是四五十的中年人,他们就像一桩厚重的柱子,稳稳撑起临夏美食的一角。其实,真正的非遗技艺,从来不在博物馆里,而在这些晨光熹微的作坊中,在一代代师傅们的手掌心里,在市井的烟火中,在寻常百姓的餐桌上延续。

如今,随着冷链运输的完善,水粉从临夏“带不走的美食”也变成远方的味觉牵念。临夏市汽车南站附近一家水粉豆腐店的老师傅说,他每天做5缸水粉,300多斤,总能卖光。除了街坊邻居和周边的餐馆,还有远在几百公里外金昌、迭部的老顾客,他们托人捎带,或专程来买,早上八点发车,下午三四点就到了。他还说,年轻一代很少愿意承袭这份辛苦。只是几年前,有一个康乐县的小伙在他那儿学了手艺,后来在康乐开了一家水粉豆腐店,听说卖得很好。

文化传承与保护

临夏水粉的制作流程：

- 原料处理与淀粉提取：
以蚕豆(当地称“大豆”)为核心原料,先将其磨成粉面；
用凉水按特定比例将粉面调和成糊状,放入带细箩的容器中,通过反复搅动使淀粉充分融入水中,分离出杂质；
静置淀粉水数小时,待淀粉自然沉淀后,撇去上层清水,得到纯净的湿淀粉。
- 淀粉揉制：
沉淀后的淀粉需人工反复揉搓,这

- 是决定水粉韧性的关键步骤。师傅需在缸中持续挽起、放下淀粉,直至其形成细腻且富有“筋骨”的质地,能像绸缎般在指间顺滑滑落,这一过程全凭经验把控淀粉的湿度与韧性。
- 下粉成型：
大锅烧开水,手持底部带均匀孔洞的特制铝制漏勺,将揉好的淀粉填入其中,通过右手精准地锤打、弹动,使淀粉从孔洞中均匀漏出,形成细条坠入沸水中；
粉条在沸水中定型后,及时用长木

- 杈轻轻搅动,避免粘连。
- 冷却定型：
将煮熟粉条迅速捞入盛有凉水的水桶中,通过快速搅动使其冷却,防止相互粘连；
冷却过程中需更换两次凉水,让粉条从半透明逐渐转为白嫩清透的状态,最终形成质地柔韧的成品；
从淀粉提取到下粉成型,每一步都依赖手工技艺的精准把控,既体现了传统工艺的严谨,也造就了临夏水粉独特的口感。



沉淀



揉粉



漏粉



捞粉



冷却