

河沿面片

一碗面里的『河州味道』与匠心传承

临夏融媒记者 李萍 包蕾



清晨的阳光刚漫过临夏的青砖灰瓦，街边面馆里羊肉汤的醇香便弥漫开来，在巷子里打了个旋儿，钻进早起行人的鼻尖——这是属于临夏的晨间序曲，也是河沿面片一天故事的开端。

一碗面里有一座城最质朴的印记，这碗面给予人们的味蕾体验和满足感，是这座城市中最平淡、最本真的幸福所在。在临夏，当地人的幸福感，在街边深巷的一个个餐厅与农家乐里散溢，那是烟火临夏最真实的表达。

临夏人与面的缘分似乎是刻在骨子里的。老人们常说，街巷里的烟火气，一半是面香撑起来的。每到饭点，无论是“园中园”“清雅斋”“杨哈录面片”“达吾手抓”等名气颇大的餐厅，还是街巷的老字号饭馆里，总能见食客们围着木桌坐得满满当当。穿白褂的师傅在灶台前挥汗如雨，手里的面团在案板上“啪嗒”作响，揪出的面片像白玉指甲般飞进沸水锅中，跑堂的伙计端着托盘穿梭其间，“几个河沿”的吆喝声此起彼伏。

在临夏，没有人会为“吃什么”纠结太久，河沿面片稳居人们的主食清单。因为它能以最直接的方式熨帖肠胃，让人在呼噜呼噜的吞咽声里，体会到生活最本真的滋味。

一碗正宗的河沿面片被端上桌时，总带着不容分说的气势。瓷碗里现炒的羊肉片堆得像座小山，翠绿的香葱碎撒在顶上，肥瘦相间的肉片裹着琥珀色的汤汁，油星在汤表面轻轻颤动，偶尔能瞥见几根透亮的水粉藏在缝隙里，底下的面片浸在汤里，边缘微微卷曲，吸足了肉香。还没动筷，鼻尖先被那股复合的香气攻陷——羊肉的鲜美、面香的浓郁、花椒的微麻，还有一丝若有若无的葱香，像一串密码，瞬间唤醒味蕾的记忆。

第一次吃河沿面片的人，多半会被它的“实在”打动。筷子夹起几片，就能感觉到那份柔滑劲道，既不像机器压面那般生硬，也不会软塌塌的。轻轻一嚼，面香先在舌尖绽开，紧接着是羊肉的鲜美漫上来，汤汁醇香，竟一点也不觉得腻。本地人吃面片总带着股洒脱劲儿，有人会先夹一筷子肉入口，任肉香在口腔里炸开；有人习惯先喝一口汤，让香味从胃里慢慢扩散；更有性子急的，端起碗就狼吞虎咽，面香混着肉香入喉，眼角渗出细汗，那一刻的满足，胜过山珍海味。

若想吃到河沿面片的精髓，还得配上临夏人的“标配”——红得发亮的油泼粗辣子。辣椒面淋入滚烫的菜籽油后，香气飘出半条街，挖一勺拌进面里，味道层次就更丰富了。也有人喜欢就着蒜瓣吃，一口面一口蒜，蒜的辛辣配合着面香，有说不出的和谐。

临夏人把这碗面做到了极致，河沿面片的金字招牌越叫越响亮，与一代代传承人的执着热爱与始终如一的匠心坚守密不可分。走访多位传承人，他们都有一个公开的秘诀，就是手工制作，羊肉和佐料还要精选上等的绿色食材。如此的独具匠心才造就了河沿面片吃来风味独特、吃过常常想念，更是走出临夏就很难享受到的特色美食了。

河沿面片作为众多食客旅途中的美食必选，还习惯再点上东乡土豆片、肉沫粉条、酸辣白菜等菜肴相配，才觉不辜负这人间美味。

一碗看似寻常的面片，藏着临夏半个多世纪的故事。老人们说，河沿面片的“河”，指的是洮河。上世纪70年代，兰州到临夏的商路繁忙，往来的商贩常在洮河西岸的三甲集歇脚。那时

的邓家饭馆和麦苏热饭馆，就在路边搭起灶台，用最简单的做法给商贩们做面吃——新鲜的羊肉爆炒，手工揪的面片下锅，再浇上熬了一整夜的羊汤，热乎乎一碗下肚，能解一路风尘。久而久之，这做法在洮河沿岸传开，“河沿面片”的名字也就叫开了。

2024年7月，河沿面片烹制技艺入选临夏州级非遗名录。技艺代代传承，时间在变，人在变，而不变的是那一颗颗专注做面的匠心。在老面馆里，清晨时面匠就开始和面了。和面是体力活，师傅们手臂带动手掌反复揉压，面团在案板上发出“咚咚”的声响，直到面团变得光滑有弹性，才算过关。接着，面团被切成一个个拳头大的面块，而后按压成三指宽两只厚的面棒，表面抹上清油，盖上塑料，饧着，少则半小时、多则一小时，让面筋慢慢舒展，那样揪出的面片才会柔滑劲道。

揪面片是门功夫。老师傅们揪面时，手腕转动灵活，拇指和食指捏住面饼边缘，轻轻一撕、一揪，指甲盖大小的面片就飞了出去，精准落进沸腾的锅里。旁人看着简单，学起来却难，要么揪大了煮不透，要么揪小了煮烂了，得练上三五年，才能让每片面片大小均匀、边缘带着自然的弧度。煮好的面片要先过凉水漂一下，据说这样能让面片更筋道，还能去掉多余的淀粉，吃起来不糊口。

另一边，炒锅里的羊肉正“滋滋”作响。用的必须是本地的羯羊肉，肥瘦各半，切成薄片，热油下锅后，大火爆炒，羊肉血水渐渐收干，肉香瞬间迸发，此时加入葱末和本地特产的水粉，翻炒几下，浇入熬好的羊汤，再把面片倒进去，最后加入花椒粉、胡椒粉、酱油、味精等调料（也有调料说是秘制的，都是调配好的），搅拌均匀，出锅时撒把葱花（也有不撒的，各家店各有各的做法），然后一勺羊肉片盖住面，一碗热气腾腾的河沿面片就成了。

临夏做河沿面片的手艺人，都有自己安身立命的规矩。有的老师傅说：“一个面团就得做一碗面，多了少了都不行。”有的店家则认为：“羊肉片有定量，多了腻，少了不够味，就得刚刚好。”还有祖孙三代都做河沿面片的师傅们认为：“汤必须是当天的新汤，羊肉要新鲜的，差一点，老主顾都能吃出来。”……这些看似苛刻的规矩，其实都是手艺人对美食的敬畏——他们知道，能留住食客的就是这始终如一的好味道。

时至今日，作为临夏“十碗名面”之一的河沿面片，独特的制作工艺和风味让其名满天下，大多数人口百吃不厌，有的人吃过一次后，不定期从兰州等地专程驱车来临夏一饱口福。如今，半个世纪沉淀下来的“河州味道”，已经走出临夏、走向了更远的地方，兰州、陇南、定西、成都、广州等地都能看到“河沿面片”的招牌。但临夏人总说，外面的面再香，也少了点“临夏的魂”，或许是因为，只有在临夏，吃面时那声发自肺腑的“舒坦”，才带着最地道的家乡味和烟火气。

河沿面片也有以牛肉片和牛肉汤为原料的，做法大抵一样，如井坪白哈面片，面片上也是铺满厚厚的炒牛肉片，配以爆香的葱末、青红椒，下方则是切断的土豆粉条、薄厚均匀的土豆片和大小适中的面片按各自比例相互融合在厚厚的牛肉汤中，肉香、面香、调味浓郁的多层次风味成就了众多人心中的“河州一绝”。

漫步临夏，最熟悉的莫过于一碗河沿面片的香气在氤氲蔓延。一家老字号，一碗面片，都是这片土地上不可磨灭的历史记忆和代代传承。

文化传承与保护