



临
夏
八
宝
醪
糟

舌尖上的甜蜜传承

临夏融媒记者
马秀梅 李萍

一座城市的烟火气与美食的交融，在舌尖上升腾。

临夏琳琅满目的美食里，八宝醪糟散发着独特魅力，这道传统风味小吃，承载着很多人的情感与记忆，将醇香、甜美的味道与丰富的营养完美融合，成为当地饮食文化中不可或缺的一部分。

临夏人结合地域特色和饮食习惯，在传统醪糟基础上加入多种干果食材，精心做出的八宝醪糟独具风味，经过一代代手艺人的传承与创新，不仅成为临夏人日常生活中的美味，还作为西北特色小吃享誉四方，并作为“最具代表性的十大小吃”之一被列入文旅推荐菜单，已成为临夏美食文化的代表性产品，频频亮相于旅游推介及节庆活动。2024年7月，其制作技艺入选临夏州级非遗名录。

一碗八宝醪糟中，优质的醪糟是核心。做醪糟时选用颗粒饱满、质地纯净的糯米，充分浸泡使其吸收足够水分后，用传统蒸法蒸熟，在合适温度下均匀拌入酒曲发酵而成。制作八宝醪糟的传承人匠心独运，手法娴熟，如同精心描摹一幅画或制作一件工艺品。在特制手持小铜锅中加入适量清水，点火烧热，而后加入新鲜牛奶，再放入备好的醪糟。为防止牛奶糊锅，要边加热边搅拌，像画画一样，一圈又一圈。搅拌时，为提升牛奶稳定性口感，可加入少许碱。此时，醪糟与牛奶在高度融合后，再把搅拌均匀后的鸡蛋液慢慢倒入锅里，同时用筷子或勺子轻轻搅拌，使鸡蛋液在醪糟汤里形成蛋花。一般都要加入适量白糖，有的食客控糖不加白糖，甜度根据个人口味调整。再依次加入黑芝麻、熟花生碎、葡萄干、枸杞等搅拌均匀，让各种食材的味道充分融合。继续加热，待锅中的醪糟汤再次烧开后，关火入碗。此时，一锅香气四溢、色泽诱人的地道临夏八宝醪糟就制作完成了。

光看一眼那乳白汤汁上的黑芝麻和丰富的八宝，就令人垂涎三尺，一勺入口，牛奶的浓郁醇厚与醪糟的酸甜巧妙融合，口感丰富。鸡蛋花滑嫩，入口即化，一口又一口，接连几口入肚，葡萄干的甜香、花生碎的香脆与黑芝麻的浓香慢慢晕开，每一口都甜味适中，令人回味无穷。光吃八宝醪糟还不够，许多食客创新吃法，搭配油条或麻花，品尝起来别有一番风味。

有人在夏日喜欢食用冰镇的八宝醪糟，放冰箱冷藏后，其口感与刚出锅时的截然相反，又是另一种味道。

临夏八宝醪糟不仅是一道美食，更是一种文化符号，承载着丰富的文化内涵和深厚的情感，与传统习俗紧密相连，是重要节日和庆典中不可或缺的美食。在寒冷的冬日，来一碗热气腾腾的八宝醪糟，温热清

甜，寒气顿消。

自从《舌尖上的中国》节目播出后，临夏八宝醪糟广受好评，声名远扬。其丰富的口感和营养价值，让品尝过的人都赞不绝口，其散发的独特魅力为临夏美食锦上添花。

八宝醪糟的制作过程，从准备材料、加热牛奶、加入配料，到鸡蛋的注入与醪糟的最后融入，强调了工艺的细腻与食材的独特组合。其富含蛋白质和碳水化合物，营养价值高，提供人体所需的维生素B族、钙、铁等微量元素，醪糟发酵产生的活性物质能促进血液循环，配料也具有滋补功效。

政府将临夏八宝醪糟制作技艺列入市级非物质文化遗产名录，给予政策支持和资金扶持。鼓励传统制作技艺传承人带徒授艺，举办各类培训活动，培养年轻一代的制作人才，确保技艺后继有人。在美食文化节与民俗文化等活动宣传推广临夏八宝醪糟，进一步提高了知名度和影响力。

在传承的基础上，当地八宝醪糟商家与制作者也在不断创新。在保留传统制作工艺精髓的同时，引入现代科技和管理理念，改进生产设备和工艺，提高生产效率和产品质量。采用现代化的发酵设备，精准控制发酵温度和时间，确保醪糟品质稳定。利用真空包装技术，延长产品保质期，便于储存和运输。在口味和配料上进行创新，开发出低糖、无糖等多种口味，满足不同消费者的健康需求；尝试加入新的食材，如水果、坚果等，丰富了八宝醪糟的口感和营养。

如今在临夏，黑麦传统醪糟、胖子醪糟、尕胡子醪糟等，他们从祖辈的巧手制作，到父辈的精心传承，再到如今新一代的接力延续，每一代都将对醪糟的热爱融入其中。不仅在当地备受欢迎，还通过各电商渠道走向全国各地，让越来越多的人有机会品尝到这道独具特色的美味，感受所蕴含的临夏人民的智慧与情感，让食客在品味美食的同时，也能领略到这座城市的独特韵味与深厚文化。

时光流转，临夏八宝醪糟早已成为餐桌上的常客，陪伴当地人度过了一个又一个美好时光，并以其悠久的历史、独特的制作工艺、浓郁的风味特色和深厚的文化内涵，成为临夏饮食文化的一张名片。在传承与创新的道路上，焕发出新的生机与活力，继续为人们带来甜蜜的享受，成为连接临夏与世界美食的纽带。

文化传承与保护



八宝醪糟配料

