

## 爆炒草鸡

## 藏在临夏美食里的江湖味

临夏融媒记者 马秀梅 李萍

爆炒草鸡作为河州美味,用金灿灿的色泽与厚重的滋味,如临夏的发展故事,也如一道硬菜,是最本真的开场——从田间到灶台,藏着对烟火人间最炽热的执念。

临夏人吃鸡,最讲究“草鸡”二字。爆炒草鸡作为一道特色硬菜,其烹制技艺入选2024年第六批临夏州非物质文化遗产名录。

临夏折桥湾的烟火气,一半就在爆炒草鸡的幸福快乐里。鸡块入热油锅时的发出的“滋啦”声里,是一个专属的鲜活的开场白。

首先,要挑选家养鸡,宰后处理干净,剁成大小均匀的块,用清水泡洗干净血水后捞出,控干水分,然后焯水或煮至八成熟。

煮鸡肉块时,准备炒的辅料。铁锅加熟菜籽油,待油冒烟时,食盐少许入锅,然后放入几瓣拍碎的大蒜和干辣椒段,“滋滋”一声,辣香与蒜香弥漫。

爆炒时特别讲究火候,须是“猛火快炒”。剁好的鸡块哗啦啦倒进锅里,锅铲一翻,边颠锅,边搅拌,鸡肉在高温下迅速收紧,表皮泛起金黄的焦边,油脂逼出而,发出滋滋的声响,忍不住咽口水!

在不停翻炒的过程中,淋上几勺辣椒油,还没有出锅,色香味俱全。

临夏市折桥湾的一家农家乐,爆炒草鸡是标配,只要随意步入点单,随时皆可上桌。爆炒草鸡是折桥湾每个农家乐老板的绝活,比如赛义德、蜀香院、茶香园和枫林阁农庄等等,都以爆炒草鸡鲜嫩喷香与独具美味的临夏“四大名菜”(粉条炒

肉、炕锅洋芋、虎皮辣子及酸辣白菜)而宾客盈门,无论是家庭聚餐还是朋友相聚,老少皆宜。

赛义德农家乐掌勺者是位女子,高挑、秀丽,翻炒草鸡麻利,颠锅手腕有力。她不停翻炒,直到每块鸡肉都裹上油光,带上焦香,滋滋冒出香气,再添加调料继续翻炒。

调料是爆炒草鸡的灵魂。操作台上十几个调料罐里,花椒粒、干辣椒、生姜、草果粉等香料是必不可少的。快炒熟时为增鲜而撒入洋葱、青红椒及葱段,让鸡肉在红绿相间里更显金灿灿。

农家老老板们对于爆炒草鸡的要诀没有避而不谈,更不怕被人学了去,说下料全凭经验,成品滋味也全靠个人手法。“多一勺少一勺,味道就差远了,鸡肉要不停翻炒,要猛火爆炒,炒到鸡肉裹满油汁。”

临夏人爱吃爆炒草鸡,不单是因为味道好,更因为它藏着浓浓的人情味。

前往折桥湾吃爆炒草鸡的大多是熟客,进门不用点菜,老板就知道爆炒草鸡要半只还是一只,对于熟客的口味了然于胸。

爆炒草鸡在折桥湾已有40年的历史,经过多年的培育发展,产业已初具规模,不仅打响了“折桥湾爆炒草鸡”品牌,赢得了良好的口碑,成为临夏市独具特色的一张“名片”,更为折桥村群众开辟了增收致富的门路。

临夏有味,折桥湾有“鸡”!爆炒草鸡独一份的特色,让“无鸡不成宴,无鸡不成欢”圈粉无数。

这些年,爆炒草鸡的火爆悄悄改变着很多人的生活。如今的折桥村成了“美食

村”,农家乐一家挨着一家,爆炒草鸡是招牌菜,村里上百家农家乐,80%以上靠爆炒草鸡撑起生意,且兴隆。

农家乐的老板讲述临夏爆炒草鸡的故事——

20世纪90年代,公路修到了折桥村口,跑长途的司机们在折桥湾歇脚,便有农户专做爆炒草鸡。司机们吃过后逢人便夸“临夏的炒鸡特别香”,口口相传间,越来越多的人绕道来尝鲜,爆炒草鸡也从农家菜变成了临夏的“美食名片”。进入21世纪,爆炒草鸡的名气越来越大,从一道菜变成了一个文化符号。时至今日,爆炒草鸡成为远方游客打卡品尝的美食。

为使其走得更远,临夏市近年来推动品牌化发展,制定统一的制作标准,举办“爆炒草鸡大赛”,让厨师们比拼手艺,还在美食节上设立展台,让游客免费品尝……

一盘爆炒草鸡上桌,看着就让人胃口大开。爆炒草鸡烹饪方法看似简单,却有着最地道的乡土味,摆盘也不复杂,有人说就用锅盛放都看着顺眼。这与临夏人的温和与实在一样,馨香都在骨子里。

不得不感叹,从农家小院到市井餐桌,从日常吃食到文化符号,爆炒草鸡用独一味讲述着临夏的特色美食记忆与岁月变迁。犹如临夏人的生活,热烈、奔放、实在,亦有滋有味,在浓浓的烟火气里,讲述着一个又一个关于生活、关于人情、关于传承的故事。

## 文化传承与保护

## 制作过程

- 1. 严选食材:**选用新鲜草鸡,备好本地菜籽油、花椒粒、干辣椒、蒜苗、洋葱及青、红辣椒块,姜丝及草果粉等。
- 2. 处理鸡肉:**鸡宰杀后洗净,剁成大小均匀的鸡块,用清水浸泡去血水后捞出控干,后煮至八成熟,捞出沥干水分。
- 3. 烧热铁锅:**使用铁锅,待锅底烧至滚烫,倒入足量菜籽油烧至冒烟。
- 4. 初炒锁香:**先下拍碎的大蒜与干辣椒爆香,迅速倒入鸡块,大火快速翻炒,直至鸡肉表皮收紧、泛起琥珀色焦边,逼出油脂。
- 5. 分层调味:**先放一半线椒炒出红油,加姜丝及草果粉等翻炒均匀;再放剩余线椒,最后撒花椒粒,确保麻、辣、鲜层层递进。
- 6. 大火翻炒:**大火翻炒,不停颠锅,保持火力均匀,让鸡肉充分吸收佐料。
- 7. 收尾增鲜:**开盖后放入新鲜蒜苗段和洋葱、青红辣椒块,快速翻炒,待蒜苗断生即可出锅。