

北风萧瑟中,寒意无孔不入,此时,临夏人的胃,正被一锅咕嘟沸腾、冒着热气的东乡族盆盆羊羔肉抚慰。

东乡族盆盆羊羔肉精选优质羊羔肉,剥块清洗后,砂锅清水炖煮,加入胡萝卜块、洋芋块及当归等,放入姜片、蒜片、花椒粉和食盐等。火候一到,汤色清亮,肉香四溢,出锅入碗,羊肉软烂轻抿脱骨,色彩巧妙搭配不失雅致,看着垂涎三尺。舀一碗享用时,喝一口热汤,鲜美清香,热汤下肚,周身暖流涌动;吃一块羊肉,温润滋补,鲜嫩与醇厚瞬间在口中绽放,香而不腻。一碗又一碗,看似温柔的清炖,却是冬日最佳的御寒佳肴。

东乡族盆盆羊羔肉

砂锅中的百年烟火传承

临夏融媒记者 李泽 包蕾

苏轼诗云“秦烹惟羊羹”,古代秦地是包含临夏在内的陇右之地。可见,秦地羊羹确是一道古今称道的绝味。作为临夏饮食文化的标志性符号,东乡族盆盆羊羔肉早已超越了果腹的本质。以砂锅为器、羊肉为魂,在慢火炖煮中交融出的独特风味,承载着东乡族人民的历史记忆、民俗风情与处世哲学,是流淌在民族血脉中的文化密码。

一碗盆盆羊羔肉的偶然与必然,藏着一段跨越百年的传奇故事。东乡族盆盆羊羔肉制作技艺州级传承人马麒面对媒体采访时坦言:“我们东乡人经常外出做生意,盆盆羊羔肉是我的曾祖父于清道光十二年前往新疆途经甘州时,因黑河泛滥道路阻断,从农家买了羊肉、洋芋、胡萝卜,配以野葱,用自带的砂锅做成美食。他们回来后想起这道菜味道鲜美,起名为‘盆盆肉’,从此流传开来。”

以最朴素的方式炖煮出一锅有汤有肉的佳肴,不承想,这道带着旅途印记、应急而生的菜肴竟因肉质鲜嫩、汤汁醇厚而令人难忘。而后,凭借独特风味在东乡族聚居区口耳相传,从家庭餐桌走向节庆宴席,历经岁月洗礼,传承至今。

时代流转中,技艺传承并未固守旧法,在坚守传统工艺的基础上历经无数次调试,加入当归、党参等中草药,让菜肴口感更有层次,赋予其滋补养颜、养胃活血的养生功效,让这道百年美食在新时代焕发新的生命力。

如今,盆盆羊羔肉已从家常菜,成为临夏乃至西北美食的代表,香飘四方。在麟祥盆盆肉及很多临夏市折桥湾的农家乐里,盆盆羊羔肉已成招牌菜之一。

一场雪落,离临夏市不远的红泥滩生态农场是一处远离喧嚣的清静之地,过折桥弯,在去往东乡县叉路口不远处。其院门高大,门头砖雕饰品精美,颇有临夏文化气息。院落被塑料棚顶包裹住,屋内暖意盈盈,菊花和几株倒挂金钟还在开放,充满生机。提及盆盆羊羔肉味美不膻的诀窍,农场经营者马忠说:“我们的做法简单,没有中草药,主要突出羊羔肉的原味。食材选择很重要,体形中等、肥瘦适中的羊羔是最佳选择,羊肉处理过程更要保持干净卫生,清炖出来的肉质才口感鲜美,回味无穷。”

盆盆羊羔肉原料,首选“东乡贡羊”——这种生长在海拔2000米以上黄土丘陵的羊种,其肉质鲜嫩、肥瘦相间、毫无腥膻之气。在东乡族群众的传统中,农闲或雨雪天,邻里好友常合资买羊,推选一户为“东家”在家中烹制。羊肉入锅前,需反复清洗去污,切成大小均匀的块状,确保炖煮时受热均匀,充分吸收汤汁精华。这种互助共享的习俗,让美食承载了更多的人情温度,家人亲朋坐在热炕上,围桌共享热气腾腾的美食,谈笑间暖意充盈,情感愈浓……

东乡洋芋是这道菜肴的灵魂伴侣。当地干旱少雨的气候,孕育出淀粉含量高、低脂肪、口感软糯的洋芋,其外形匀称饱满、质地紧实,在炖煮过程中既能吸收羊肉的鲜香,又能释放自身的薯香,汤汁更显浓郁。搭配的胡萝卜,不仅为菜肴增添了鲜亮色彩,又以清甜口感中和了羊肉的醇厚;蒜苗、洋葱、香菜等辅料负责提香增色,其香与羊肉在砂锅中碰撞融合,形成独一无二的风味基底;最后加入的枸杞,既是视觉上的点睛之笔,更添滋补之效。

匠心烹制,慢火炖出岁月的浓香,“砂锅慢炖”的古法,是对传统美食的传承和风味的极致追求。砂锅透气保温的特性,能让热量缓慢渗透食材,使得每一种味道充分交融、沉淀。烹饪之初,将切好的新鲜羊羔肉放入砂锅,倒入足量清水没过食材,随着水温升高,将羊肉中逐渐浮起的血水和杂质浮沫及时撇净。浮沫撇净后,洋芋块和胡萝卜块依次入锅,随后加入花椒、蒜、大葱、生姜等香料,再根据需求放入调配好的秘制调料及草药包。此时,火候的掌控成为关键,必须用小火慢炖40至50分钟,急火会让羊肉紧缩变老,慢炖才能让肉质软烂多汁,让草药的滋补成分与食材的本味深度融合。炖煮过程中,需不时轻轻搅拌,防止食材粘锅,关注火候,确保汤汁微沸而不溢出。当肉香、药香和菜香弥漫时,撒入红枸杞、香菜与蒜苗等,即可关火,此时的盆盆羊羔肉每一口都凝聚着时光的味道与匠人的心血。

随着时代发展,现代生活节奏加快,在坚守传统风味的同时适应市场需求,非遗技艺传承人与政府部门携手发力,让其知名度与影响力不断提升。2020年3月,州上将东乡族盆盆羊羔肉制作技艺列入州级非物质文化遗产名录,并给予政策与资金支持,鼓励培养年轻一代传承人;不少从业者也在保持核心工艺不变的前提下不断创新、寻求突破,让美食非遗传承与经济发展在烟火气中找到了共生之道。

从曾经的偶然创制到如今的非遗瑰宝,东乡族盆盆羊羔肉的百年传承,是一部关于风味、匠心与文化的史诗。其以自然为源、匠心为魂、文化为脉,在砂锅中炖煮出的不仅是鲜香醇厚的美味,还是东乡族人民对生活的热爱、传统的坚守和未来的期许。

这道流淌在岁月中的佳肴,正以其独特的魅力和影响力,成为人们的舌尖记忆,让更多人读懂临夏美食的历史文化底蕴,让河州味道香飘四方、绵延悠长……

文化传承与保护



● 剥块



● 清洗



● 配料



● 煮肉