

## 探访非遗保护 感知文化临夏

临夏州融媒体中心 主办

北风萧瑟中，寒意无孔不入，此时，临夏人的胃，正被一锅咕噜沸腾、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，剁块清洗后，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 李萍 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。在麟祥益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净之地，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



● 刺块



● 清洗



● 配料



● 烹饪

