

## 河州八大碗

# 大碗盛乡愁 碗碗见乾坤

临夏融媒记者 李萍 毛兴芳

在临夏的老街旧巷深处,倘若细细倾听,仍能听见老人们提起“河州八大碗”时,那一声悠长的叹息与眼里瞬间燃起的光亮。这八碗热气腾腾的菜肴,曾是这片土地最隆重的语言,讲述着匮乏年代的珍贵,人情往来的温度及生命仪式中的全部喜悦与庄重。它们不仅是宴席上的主角,更是一把打开临夏集体记忆的钥匙,盛放着过往的岁月与今朝的变迁。

“河州八大碗”,又称“河州老八样”,于2024年9月入选临夏州第六批州级非物质文化遗产名录。其魂首先在于“厚重”二字。这种厚重,是物质层面的,更是情感与文化上的。大汁大芡、大碗盛放,扑面而来的是一种不加矫饰的慷慨与诚意。在物资并不丰裕的年代,一席完整的八大碗,几乎是倾其所有的款待。牛肉、羊肉、鸡肉,经过炖、煮、烩、炸、烧、蒸等多重技法的锤炼,化作扣牛肉的醇厚、扣羊肉的鲜香、扣鸡肉的滑嫩。其中,还有以下几道菜承载着超脱滋味之上的深意。

发菜,取其“发财”谐音,一碟形似青丝的念珠藻,寄托着对美好生活的朴素祈愿;银耳鸽蛋汤,则以食材的稀有与清贵,稳坐头把交椅,它是宴席等级的无声宣示,一口细腻鲜

香,品的是主人的体面与心意;扣丸子,自中原“四喜”文化传入以来,团团圆圆,福禄寿喜的美好寓意在此落地生根;而夹沙(临夏人叫“盖炸”)的巧妙、八宝饭的丰腴甜蜜,无不体现着临夏人在有限条件下创造无限风味的智慧。

这八碗,是肉、蛋、菜、饭的精心组合,是营养与风味的均衡艺术,更是那个时代“隆重”二字的实体化身——它关乎尊严,关乎情义,关乎对生活本身的最高礼赞。

然而,时代的车轮滚滚向前,生活的画卷徐徐铺展。当物质不再稀缺,当宴席的选择空前繁盛,八大碗所代表的宴席格局,悄然经历着意味深长的演化。传统的扣肉系列,因其制作繁复、口味相对固定,在部分场合逐渐让位于更具个性的新宠:西式牛排的登场,满足了多元尝鲜的欲望;手抓羊肉的直白鲜香,更能释放西北的豪情;爆炒草鸡的镬气十足,呼应着快节奏生活中的味蕾刺激。宴席的功能,从过去聚焦于“吃得饱、吃得好”的物资展示,更多转向了“吃得鲜、吃得巧”的体验与社交。

但变迁并非简单的替代。在临夏,八大碗并未离场,而是在演化中找到了新的支撑点。有农家院专门以“河州八大碗”为卖点,甚至店名都取

“河州八大碗”。临夏百花家园餐饮集团的河州八大碗,选料严苛、烹制考究,有着重油不腻、咸鲜适口的特质,配以临夏传统糕点油香、糖油糕、河州包子(菜包、糖包),清淡小炒和鱼,丰富又惹眼。无论是节庆宴席,还是日常小聚,都深受当地人喜爱。

今日,我们在临夏遇见的“河州八大碗”,已然是一种传统与现代精妙结合的存在。它或许不再是一成不变的八样定式,而成为一种美食精神:大碗盛放,是淳朴待客之心的不变底色;清香四溢,是率真性情的自然流露;简约而不简单,是代代相传的烹饪智慧。它可能在一席传统家宴中完整亮相,谨守古法,唤起满座长辈的温馨回忆;也可能在创新宴席中,以其中几样精髓菜品的形式出现,与新的美食理念对话交融。

八大碗的变迁,是临夏乃至整个中国社会发展的一个缩影。我们从对“丰盛”本身的追求,走向对“品质”与“意义”的多元探寻。碗中内容因时而变,但那只“碗”所承载的——对相聚的珍惜、对幸福的祈愿、对待客之道的坚守,却穿越时间,历久弥新。它告诉我们,真正的生活品质,不仅是餐桌上的琳琅满目,更是那份知道从何而来、珍视何物的文化自信与情感厚度。



制作丸子



羊肉装碗



油炸夹沙



果脯点缀



食材备用

## 河州八大碗

### 发菜:锦绣前程碗

这碗看似朴素的黑褐色菜肴,实则是宴席上的“彩头”。发菜,谐音“发财”,取吉祥如意之意。它并非蔬菜,而是一种珍贵的陆生藻类——发状念珠藻,形如青丝,口感爽脆。在八大碗中,发菜常与高汤同烩,或铺于碗底作为垫菜,取其“锦上添花”“前程似锦”的美意,是宴席上不可或缺的祝福符号。

### 银耳鸽蛋汤:玉润珠辉碗

此乃八大碗中的“贵气”担当。汤清见底,银耳如雪莲绽放,鸽蛋似珍珠浮沉。银耳的胶质赋予汤体醇厚,鸽蛋的细腻带来极致鲜嫩。在旧时,这道菜因食材难得、制作精细,是衡量宴席规格

的重要标尺。一碗银耳鸽蛋汤,不仅是味觉的享受,更是主人待客诚意的至高体现。

### 扣丸子:四喜盈门碗

临夏版的“四喜丸子”,将中原的吉祥文化融入本地风味。精选牛羊糜,掺入葱姜香料,经反复捶打上劲,团成饱满肉丸。先炸定型,锁住汁水与香气,再入碗长时间蒸制。出笼时,丸子色泽红亮,肉质松软不失弹性,汤汁浓郁,寓意“福、禄、寿、喜”俱全。

### 扣牛肉/羊肉:敦厚本色碗

这两碗堪称八大碗的“基石”,尽显西北肉食本色。精选牛、羊肋条或腱子肉,大块焯水后,佐以草果、花椒等本地香

料,文火慢炖至酥烂。而后整齐码入碗中,覆以原汤,上笼蒸透。牛肉醇厚扎实,羊肉鲜嫩不膻。虽制法相似,但风味迥异,一刚一柔,相得益彰,是大开大合的味觉体验。

### 夹沙(盖炸):巧思匠人心碗

此菜最能体现临夏厨师的巧思。名为“夹沙”,实为多层以薄如蝉翼的鸡蛋皮为“被”,包裹住精心调味的牛肉馅,形成夹层,再切成长方条,入油锅炸至金黄酥脆。最后装碗,浇上勾了芡的酸辣汁或鲜咸汁回蒸。成品外皮绵软吸汁,内馅鲜香酥松,口感层次极为丰富,是技艺与创意的完美结合。

### 扣鸡肉:清雅和气碗

不同于牛羊肉的浓烈,扣鸡肉走的是清雅路线。选用本地散养鸡,取鸡脯或腿肉,经过白煮、手撕或切块,码放碗中。调味讲究清淡本真,仅用少许盐、花椒提味,突出鸡肉本身的鲜甜。蒸制后,鸡肉滑嫩多汁,汤色清亮,在众多“重口味”菜肴中起到调和、平衡的作用,宛若宴席上的一缕清风。

### 八宝饭:圆满收梢碗

作为宴席的压轴甜点,这碗饭寓意“甜蜜圆满”。糯米蒸得晶莹剔透,拌以清油、白糖,嵌入红枣、莲子、葡萄干、核桃仁、蕨麻(人参果)等多种果脯干果。蒸制后,各种食材的风味

交融,糯米软糯香甜,果料丰富口感。它不仅是味觉的收束,更象征着生活的丰饶与对未来的甜蜜期盼。

八大碗的排列与呈现自成章法:通常以发菜起始,寓意开门见喜;银耳鸽蛋汤继之,彰显诚意;接着是扣丸子、扣牛肉等硬菜,撑起宴席骨架;夹沙穿插其间,增添趣味;扣鸡肉调和味蕾;最终以甜蜜的八宝饭圆满收尾。它们被盛放在统一规格的大碗中,整齐排列于托盘上,由上席者依次传递分食,体现了共享、有序的宴饮文化。

## 文化传承与保护

