

临夏  
饹  
馍

## 藏在褶子里的非遗味

临夏融媒体记者 李萍 包蕾

在临夏,这片被黄河滋养与多元文化浸润的土地上,美食从来都不只是吃食,而是镌刻着地域记忆与民族风情的文化符号。临夏饹馍,便是其中最鲜活的代表。

临夏饹馍也称临夏格目,其形似包子却精巧如饺,外皮筋道裹着鲜香内馅,一口咬下的是河州大地的风土,也是代代传承的温情。于是,这道美食,恰似一位沉默的见证者,将“古老”的文化内涵揉进面团,藏进褶子里,一蒸就是数百年,每一道细密的褶皱,不仅是技艺的传承,也是对团圆与美满生活的无声期盼,让每一次品尝都成为与历史的一次温柔触碰与对话。

制作格目,是临夏人家代代相传的手艺,每一步都藏着讲究。韭菜性温、味辛,有补益温阳和益肝健胃的作用,素来喜食重口的临夏人对其情有独钟,从包子到格目,用面皮能包住韭菜的汁水与辛香。食材选择上,首重时令与本味:韭菜与韭苔鲜嫩水灵,韭苔掐头去尾只取中段,脆嫩中带着清甜,韭菜要选新鲜的;羊肉要选肥瘦相间的,剁成指尖大小的丁,油脂丰腴却不腻口;面团和制讲求分寸,面粉选用当地产的冬小麦粉,开水和面,揉出的面团既筋道又不易破,揉至软硬适中后,搓成长条,揪成剂子,擀成椭圆薄皮,皮要薄而不破,边缘略厚,才能兜住满满的馅料。

调馅是格目风味的核心。切好的韭菜或韭苔丁与羊肉丁拌匀,无需繁复的调料,仅撒上少许花椒粉、盐、胡椒粉,添一点磨碎的草果提香,再淋入清油锁味,搅拌时顺着一个方向进行,让馅料充分融合。韭菜或韭苔的清甜中和了羊肉的膻味,羊肉的鲜又衬出韭菜的脆,简单的调味,恰恰凸显了临夏美食力求保留食材最本真的味道。

包制时考验手艺,左手平稳托住面皮,右手用勺子舀取适量馅料填在皮中央,拇指与食指配合均匀用力捏合边缘,捏出细密的柳叶褶,褶子要匀,要密,不仅是为了美观,也是为了蒸制时能锁住鲜香,不让汤汁流失。一双巧手翻飞间,一个个形似柳叶又小巧玲珑的格目成型了,码在蒸笼里,像一列列装待发的小船。

中火蒸制15分钟,格目的外皮变得晶莹剔透,能隐约看见内里翠绿的韭菜与浅红的羊肉。出锅后,蘸上临夏特有的麸子醋、油泼辣子与蒜泥调成的蘸料,一口咬下,面皮软糯筋道,馅料汁水四溢,韭菜的清脆、羊肉的鲜香及蘸料的酸辣在口中交织,层次丰富却不杂乱,是独属于河州的味觉记忆。

在临夏,格目从来都不只是一道美食,更是连接家庭与情感的纽带。逢年过节、亲友相聚,女人们围桌制作、分工明确,和面、擀皮、包制,指尖翻飞间、家长里短中的闲话与笑声,团聚的温馨与和睦都揉进了小小的格目里。

于临夏人而言,格目见证着临夏的民族融合,各民族的饮食习俗与烹饪技巧,在这道美食

中浑然一体,成为多民族共生共融的生动注脚。在2021年12月召开的“河州味道”临夏美食评选标准制定暨成果发布会上,揭晓了临夏“十大名菜、十大小吃、十大名点、十碗名面、十大名宴”,作为“十大名点”之一的临夏格目,尽显当地饮食特色。

守护格目,便是守护河州的饮食文化根脉。2024年7月,饹馍(格目)制作技艺被列入第六批临夏州级非物质文化遗产代表性项目名录,走出了临夏的寻常巷陌,登上了美食节的展台,走进了当地特色餐厅和农家乐的菜单。有人在传统韭菜、羊肉作馅之外,尝试加入胡萝卜与香菇等时蔬,让格目适应更多人的口味,更让临夏美食文化影响源远流长。

冬日的临夏市折桥湾红泥滩生态农场,别出心裁,创新采用不同馅料和烹饪方法制作的“格目宴”,令人耳目一新、大饱眼福。蒸时,以一张筋道的外皮,将新鲜的韭菜馅料紧紧包裹,牢牢锁住韭菜丰盈的汁水与羊肉的鲜香;炸时,以白糖和葡萄干枸杞为馅,油温达到适宜温度,沿锅边依次放人格目,不一会儿就圆鼓鼓地漂浮上来,吃起来层次更加丰富,外皮的酥脆与馅料的甜蜜相辅相成,与糖油糕又不一样,妙不可言;煎时,倒水的瞬间是形成格目底部焦脆、内料鲜嫩的关键,品尝时会让韭菜和羊肉的本味最大程度在口中迸发;烙时,芽面作馅,烙得恰到好处,一口下去满是童年的记忆。农场经营者马忠说:“烹饪方法和馅料调制仁者见仁,总体来说,格目做法和包子大致相同,不同于包子面皮的松软,格目面皮劲道,薄薄的面皮裹上充实的馅料,四样做法,也算是‘格目宴’。”

格目制作的创新可谓是亮点,而其制作技艺代代相传,藏在褶子里别具一格的河州非遗味,早已香飘四方。

我州通过非遗展示、手艺培训等方式,为格目搭建技艺传承的平台;民间的手艺人坚守着传统工艺,从和面的水温到馅料的调拌与蒸制的火候,每道工序分毫不敢马虎;食客们尝过正宗的格目后,便会懂得这道美食的珍贵和匠心的传承。

格目,蒸出的是食材的本味与坚守的初心,更是河州的岁月与温情。它一路走来,在多民族的交融中生长,于寻常人家的烟火里传承。在暮霭轻笼的街巷,它联结着代际记忆;在游子的行囊中,它寄托着故土乡愁。这小小的格目,裹着临夏的风土,藏着临夏人的匠心,也盼着能在时光流转里继续飘香,让更多人读懂临夏美食里的文化,尝出河州味道里的深情。

## 文化传承与保护