永靖黄河鲤鱼烹饪技艺

跃上舌尖的千年传奇

临夏融媒记者　李萍　包蕾

永靖黄河鲤鱼体态修长匀称，金鳞赤尾、形态俊逸，肉质紧实细腻、鲜嫩无土腥味，不仅蛋白质含量高、脂肪含量低，还富含人体必需的多种氨基酸与微量元素，兼具口感与营养，是大自然馈赠的优质食材。这绝佳的品质，源于刘家峡水库得天独厚的生态环境。这里水质清澈洁净、溶氧充足，水库库容达57亿立方米，水体常年保持微流水状态，年换水次数高达8次，为鱼类生长提供了纯净舒适的自然条件。作为甘肃省最大的无公害水产养殖基地，永靖县除主打黄河鲤鱼养殖外，还规模化培育虹鳟鱼、鲟鱼、淡水三文鱼等优质水产品，形成多元化生态养殖体系。

永靖人捕捞、烹制、食用黄河鲤鱼的传统，可追溯至千年之前。早在《诗经》中便有“岂其食鱼，必河之鲤”的记述，《清稗类钞》亦记载：“黄河之鲤甚佳，甘鲜肥美，可称珍品。”加之“鲤鱼跃龙门”的经典民间传说广为流传，让黄河鲤鱼不仅是宴席珍馐，还被赋予吉祥奋进的文化寓意。在永靖的民俗与日常生活中，黄河鲤鱼早已超越食物本身，承载着当地人的情感记忆与精神寄托，位列我国“四大名鱼”之一，成为极具辨识度的地域文化符号。

从传统技法到创新融合，多样烹饪方式让永靖黄河鲤鱼绽放出别样风味，其烹饪技艺更于2024年成功列入临夏州第六批州级非物质文化遗产代表性项目名录。

经典红烧：醇厚鲜香，传承本味

红烧黄河鲤鱼是永靖最具代表性的做法之一。挑选二三斤重、鱼鳃鲜红、鱼眼清亮、鱼身肥厚有弹性的活鲤鱼处理干净，在鱼身两侧切出深浅相宜的刀花。鱼身撒上少许精盐，腌制一刻钟，让盐分渗透进肌理，提升底味。

油炸定型时，在锅中倒入适量油，烧至七成热，将腌制好的鱼裹上一层薄薄的生粉，轻轻放入锅中。高温迅速锁住鱼肉水分，保持鲜嫩口感。用锅铲轻轻翻动，确保鱼身受热均匀，炸至两面金黄，捞出控油备用。

另起锅，锅中留少许底油，放入葱、姜、蒜、干辣椒、八角等香料煸炒出香味，加入适量肉片煸至微微焦黄，再加入一勺当地的秘制辣椒酱，炒出红油。然后倒入适量酱油、料酒、白糖、少许盐和足量清水，大火烧开转小火慢炖，直至汤汁浓郁醇厚。最后，将炸好的鲤鱼放入锅中继续炖煮，其间将汤汁不断浇淋在鱼身上，待汤汁浓稠时大火收汁，一道色泽红亮、鲜香四溢的红烧黄河鲤鱼完成。食用时，连皮带肉蘸一点酱汁，鱼皮焦香酥脆，鱼肉鲜嫩有弹性，咸香醇厚的滋味在口中蔓延，回味悠长。

清新清蒸：本真原味，极致鲜嫩

清蒸最能凸显黄河鲤鱼的天然鲜味，对食材品质与火候把控要求极高。在鱼身两侧划几刀，抹上薄盐和料酒腌制后，再将葱段、姜片塞入鱼腹，鱼身也放上葱、姜丝，淋上少许食用油，防止鱼肉在蒸制过程中变干。

接下来，大火蒸10余分钟，蒸鱼时间至关重要，过短，鱼肉未熟透；过长，鱼肉变老，失去鲜嫩的口感。以筷子能轻松穿透鱼身最厚处为宜，如能轻松插入且没有血水渗出，说明已熟。蒸好后取出鱼，倒掉盘中汤汁、去掉葱姜，重新铺上一层新鲜的葱、姜丝，淋上适量蒸鱼豉油，激上热油瞬间香气迸发，一道清新爽口、原汁原味的清蒸黄河鲤鱼即成。

此做法最大程度保留鱼肉的清甜与营养，入口细嫩爽滑、鲜而不腥，简约烹饪尽显食材本真，是品味黄河鲤鱼原生鲜味的最佳选择。

酸甜糖醋：外酥里嫩，童趣佳味

糖醋黄河鲤鱼以其独特的酸甜口味和外酥里嫩的口感深受老人与孩童喜爱。鱼身两面切牡丹花刀，先直刀切至鱼骨，再斜刀片开，然后放入葱姜、料酒、盐进行腌制。

调制炸鱼面糊，将面粉、淀粉按1:1比例混合，加入一个鸡蛋和适量清水，搅拌成酸奶状。提起鱼尾，将鱼身均匀地裹满面糊，用手将鱼身展开定型，使鱼尾翘起，再提着鱼尾将鱼身浸入油锅中，用勺子不断地将热油淋在鱼身，炸至金黄挺括，捞出沥油摆盘。

另起锅，锅中留少许底油，放入白糖小火炒化，加入米醋、番茄酱、生抽炒匀，倒入适量清水烧开后，淋入水淀粉勾芡，边倒边搅拌至汤汁浓稠，糖醋汁熬制完成。将糖醋汁浇在炸好的鱼身上，还可撒上青豆、玉米粒等作装饰。上桌时，色泽红亮如琥珀，造型昂首翘尾似跃龙门。咬一口，外皮酥脆，酸甜可口的糖醋汁包裹着鲜嫩的鱼肉，口感层次丰富，兼具美味与吉祥寓意。

香酥干炸：酥脆过瘾，市井鲜香

干炸做法追求鱼肉的香酥口感。将鲤鱼切成均匀的鱼块，用盐、料酒、姜片、葱段腌制去腥入味。腌制好的鱼块沥干水分，裹上薄薄的面粉或炸粉后，将鱼块逐一下入高温油锅。炸鱼时注意火候和时间，先大火炸两三分钟，使鱼块迅速定型，表面变得金黄后转小火炸三五分钟，确保鱼块内部熟透，再转大火复炸，逼出多余油脂，口感愈发酥脆。捞出炸好的鱼块控油装盘，可根据个人口味撒上椒盐或番茄酱等调料。外皮金黄，咀嚼间酥脆作响，细腻的肉质在口中慢慢散开，每一丝鱼肉都透着诱人的鲜香，是农家宴席与休闲小食中的经典美味。

辣香水煮：鲜辣酣畅，川味融合

水煮黄河鲤鱼迎合了当今食客的重口味偏好。将鱼切成薄片，鱼骨和鱼头剁成大块备用。鱼片用盐、料酒、淀粉、蛋清腌制，使鱼片口感更加嫩滑。锅中倒入适量油，放入葱姜蒜、干辣椒、花椒煸炒，加入鱼骨和鱼头，煎至两面金黄，倒入足量清水，大火烧开后转小火炖煮出奶白浓汤。将鱼汤过滤至另一锅中，放入适量盐、白糖、生抽、胡椒粉等调料调味再次烧开后关火，将腌制好的鱼片逐片放入锅中，开火煮至鱼片变色熟透，盛出后铺满干辣椒、花椒与蒜末，热油泼响的瞬间，麻辣香气直冲鼻腔。一口下去酣畅过瘾，让传统黄河鲤鱼焕发出新潮风味。

一项烹饪技艺的传承，离不开匠人的坚守与时代的赋能。从传统活化到跨界融合，从年轻对话到价值传递，永靖黄河鲤鱼烹饪技艺以口传心授的方式代代延续，老一辈厨师坚守传统工序，年轻一代则在传承上大胆创新，这种“守其魂、创其形”的传承方式，让老味道适配新口味、老技艺焕发新生机，定义了黄河鲤鱼烹制的文化表达新范式。

如今，随着永靖文旅产业深度融合发展，黄河鲤鱼早已从农家餐桌走向文旅舞台，成为当地响当当的文化旅游名片。在永靖的各大餐厅、农家乐，黄河鲤鱼都是必点招牌菜，吸引着八方游客慕名前来品尝。当地政府持续举办美食节、烹饪技能大赛等活动，集中展示黄河鲤鱼烹饪技艺，大力推广永靖特色美食文化，使黄河鲤鱼跻身临夏美食十大名宴和十大名菜之列。同时，不断完善标准化、生态化养殖体系，从源头保障水产品品质与安全，让这道非遗美味可持续发展。

一尾黄河鲤，半部饮食史。永靖黄河鲤鱼烹饪技艺，早已超越烹饪本身，成为地域文化的鲜活载体。它将黄河的慷慨馈赠，转化为餐桌上的烟火美味；让千年饮食文脉，在舌尖得以生动延续。

文化传承与保护

在黄河蜿蜒穿行的永靖大地，碧波浩渺的刘家峡水库，孕育出声名远播的永靖黄河鲤鱼。这尾游弋于高峡平湖间的鲜美食材，不仅是当地独有的特色物产，还承载着千年饮食文脉与深厚文化底蕴。经代代匠人传承创新烹饪技艺，黄河鲤鱼的鲜美已成为萦绕在人们心头的河州味道，是临夏地域饮食文化中熠熠生辉的瑰宝。

本报地址:甘肃省临夏市团结路25号　订阅处:临夏州各县市委宣传部　临夏州融媒体中心　报纸投递服务电话:18909301585　承印单位:甘报集团印务分公司