



下鍋



放料



捞肉



及



发子

东乡平伙

非遗里的烟火与礼仪

临夏融媒记者 李萍 毛兴芳 孙福城 通讯员 马伟

时光流转,东乡的农家院里总是香气袅袅。一口大锅里,整只东乡贡羊在水中翻煮,热气裹挟着醇厚的肉香四散漫溢,邻里亲朋或宾客围坐闲谈,静待平伙宴上桌……

东乡县地处甘肃省中部西南面，重重的山梁沟壑隔绝了外界喧嚣，孕育出极具地域特色的东乡贡羊。而作为东乡极具代表性的美食非遗符号，东乡平伙不止是远近闻名的特色美食，更是承载千年民俗底蕴、古法匠心与邻里温情的珍贵非遗载体，于2024年11月入选甘肃省第五批省级非物质文化遗产名录。它以食传情、以礼润心，在古法煨煮、均分共享的烟火日常中，延续着黄土高原独有的乡土智慧与人文文脉，成为当地人待人处事、维系社群的精神依托。

平伙的历史可追溯到东乡族先民的狩猎时代。彼时,部落成员遵循“均分股子”原则分配猎物,公平分配的生存法则维系着原始部落的团结和睦。这一传统历经岁月沉淀,逐渐演变为化解矛盾、凝聚社群的独特民俗。在东乡语中,“平伙”意为“平起平坐”。众人围坐热炕,品盖碗茶,谈天说地,从田间农事、日常生活、邻里家常,再到行业经营、国际时事,话题包罗万象,畅谈无

拘,形成别具一格的“炕桌议事”文化,也让这份宴席被誉为“最古老的AA制社交仪式”。“若要气消散,共吃一顿饭;若要关系好,一顿平伙了”,无论是调解村民纠纷、共商村落实发展,还是农闲时节老友相聚,平伙宴始终是化解隔阂、增进情谊的最佳选择。

东乡平伙坚守“循天时、守古法、重本味、尊礼仪”的千年古训，涵盖良种甄选、古法屠宰、清水煨煮、特色辅佐、精准分股、礼义宴饮六大核心工序，环环相扣、严谨规整，缺一不可。整套流程摒弃快餐式烹饪模式，保留原始手工技法，既是一套成熟的美食烹制技艺，也是一套融民俗、礼仪、乡情于一体的完整乡土文化体系。

东乡县山大沟深、气候凉爽，充足的光照和较大的昼夜温差，造就了广袤优质的山间天然草场。遍地生长的百里香、野苜蓿、沙棘、野葱等天然野生牧草，为东乡贡羊筑起了得天独厚的生长根基。当地散养的山地赤麓羴羊终日奔走于山野沟壑，饱食百草、畅饮山泉，肉质肌理坚实细密，肥瘦配比自然均衡，自带清浅草木回甘，无腥无膻、鲜香温润，是烹制草头无可替代的优质食材。当地人顺应自然节律取材，拒绝人工催熟干预，选用四五月份、合规阉割的健康羯羊，以原生态的自然馈赠，守住了东乡平伙最本真的山野风味。

东乡平伙恪守古法、不拆不剁，整羊带骨完整入锅，囫圇慢煨，最大程度锁住肉质汁水与原生鲜香。烹制全程依托山间天然活水，摒弃各类工业调料与添加剂，仅以少许食盐、老姜片、花椒、草果提香固本，不抢本味、只增鲜香，让食材本身的风味极致绽放。

煮肉的第一步是将宰好的羊用清水

浸泡、洗净

血水。第二步是冷水

下锅，先旺火断生、沸煮去杂，彻底撇净血沫，保证汤色清亮通透；再转文火细煨，恒温慢炖，让热力层层渗透肌理。火候把控是非遗传技艺的独门心法，全凭匠人经年累月的实操经验与口传心授的传承积淀。一代代掌厨人在日复一日的炖煮中摸索规律，凭借肉眼观察汤色、触感辨别熟度。

东乡平伙的珍贵，不止于舌尖上的古法美味，更藏在均分有度、睦邻友善的民俗礼仪中，这也是其超越普通美食、成为精神文化载体的核心内核。羊肉煨煮成熟后，需由村内秉性公道、技艺精湛、德高望重的资深传承人专职分割肉内，严格按照前腿、后腿、肋巴、胸窝、背子、脖子、尾巴七大数据部位拆分。无论参与人数多少、长幼亲疏、远近尊卑，每份肉股均肥瘦相间、骨肉均衡、分量均等，不偏不倚、无厚无薄，涵盖七大数据，确保人人都能品尝到羊肉各部分的独特风味。同时，恪守千年古礼，特意预留两份心意肉，分别致谢辛苦劳作的操刀匠人与统筹主事的揽头，传递知恩感恩、礼敬劳动者的淳朴民风。

一席地道的平伙宴讲究荤素相融、风味互补、时序同步。与羊肉同煮烹制的特色辅食食法是整盘非遗技艺中不可或缺的一笔点睛之笔。匠人取新鲜羊心、羊肺、羊肝及细嫩羊肉均匀剁碎，搭配鲜葱、秘制粉料、羊油、清油与少许面粉，充分搅拌均匀、压实入味。随后根据参与平伙的人数分装小碗，置于大锅笼屉之上，借羊肉沸腾的热气隔水同步煮熟。当地人有一句俗语：“先来的肝子比肉香。”蒸汽氤氲间，羊杂的鲜香糅合草木清香扑面而来，蒸好的鲜美绵密油润、醇厚不腻，回味悠长。待羊肉煨至软糯鲜香、出锅定型，匠人再将原汁羊汤调入面汤中，手工揪制的指甲面片薄韧筋道，搭配蒜末香醋解腻提味。一肉一菜、一汤一面，层次丰富、风味纯粹，构成一席礼数周全、烟火十足的非遗风味盛宴。

有些农家乐于配菜极为讲究，配全了时令热菜、凉菜与面点；颜色搭配也养眼，清汤素菜是平伙最好的档次；酸辣白菜，一口便可消解羊肉的醇厚油腻；焦香的虎皮辣子带着微微辛香，绵软入味，喚醒舌尖滋味；肉末粉条款糯弹润，丝丝缕缕裹着肉香，温润绵长，特色吃食更是点睛之笔。还有爽口的凉粉、酿皮清凉爽滑，为宴席添一抹清爽；金黄酥脆的油香，咬开酥香四溢；烤包子皮薄馅足，一口下去肉汁迸发，不仅品相好，味道也绝佳，摆盘简单，分量与香气很是诱人。

如今,乡村农家乐成为东乡平伙对外传播的重要窗口,当地不断挖掘平伙背后的礼仪文化、族群故事,把美食体验、民俗观赏、乡土研学融为一体,拓宽非遗发展路径,让游客沉浸式感受东乡饮食文化。位于东塬乡的伊清源农庄常年烟火兴旺、客流不断,农庄负责人马成武介绍,正宗的东乡平伙肉质软嫩、清香无腥,风味纯粹,每一位远道而

来的游

客品尝后都赞

不绝口。不少游客钟情于这份山野本味，主动留存联系方式，归家之后随时联系店家冷链邮寄，将地道的东乡非遗美味带往全国各地，让深山乡土风味跨越山海、飘香四方。依托优良的非遗口碑与独特风味，农庄经营状态持续向好，工作日每天可售出6—7只羊，每逢周末及节假日，客流迎来峰值，单日销量可达15—16只。

火热的经营景象，生动印证了东乡平伙强县的市場吸引力与大众认可度。东乡县商务局相关负责人表示，东乡手抓是甘味产品，也是国家认证的国家级地理标志的特色产品，在西北地区知名度很高。截至目前，东乡手抓餐饮店遍布全国32个省份，北上广深一线城市都有线下体验店和旗舰店，该县将继续加大餐饮美食产业奖补力度，积极扶持群众外出开办餐饮企业。

东乡平伙，这门古老技艺在坚守古法中薪火相传，在创新赋能中焕发新机。如今，这份独树一帜的饮食文化正一步步走出深山、走向辽阔，成为展示东乡风土风貌、彰显临夏特色文化的亮丽名片，也让乡村文旅业态持续提质增效，稳稳托起乡村振兴的富民产业，让千年非遗在新时代焕发长久蓬勃的生命力。



羊杂

文化传承与保护