



## 文化中国行

秦文化的甘肃印记



甘谷酥油圈圈



清水扁食



祁山扯面



天水八大碗

### ●核心提示

在文化孕育的历史长河中，秦文化以其雄浑的气势、深邃的智慧和独特的艺术风格，穿越千年的时空，成为华夏文明发展历程重要阶段的文化瑰宝。

秦时开始形成的区域习俗文化，流传千年，孕育了众多特色佳肴。随着味蕾的牵引，这些洒落在陇原大地的美食，如同跳跃的音符，穿越千年的人间烟火，也成为甘肃秦文化的重要组成部分。让我们在甘肃味道中，一起寻觅秦风。



# 陇原烟火间 寻味秦韵遗风

## 天水市秦州区

一方水土养一方人。千百年来，秦州人在漫长的生存历史中形成了独有的饮食文化，饮食既传承了秦人以面食为主的习俗，又兼容了川人以辣见长的口味，不管是一碗香辣可口的麻辣烫，还是酸爽解暑的浆水面，都是世世代代秦州人不可磨灭的味觉记忆。

### 秦州饮食文化传承

#### 浆水面

浆水面，传说始于秦朝末年。相传楚汉相争的时候，刘邦和萧何在一家面馆吃到了一顿美味的面条，大感兴趣的是这个面条的味道以前从没吃过，问店家如何做成的，店家坦言，无意中将白菜掉在了熟面汤中，临时有事出门三天，回来后白菜和熟面汤发酵，形成了这种口感酸爽、解热疗烦的特殊臊子。店家请刘邦和萧何为这种新型面食命名，刘邦看这种臊子色白如浆，便命名为浆水面。从此浆水面就在陕甘地区流传开来。

#### 呱呱

被誉为“秦州第一美食”，是当地颇具代表性的传统小吃。它以荞麦淀粉为主要原料，经多道工序制作而成，色泽黄亮，口感柔软细腻，味道香辣可口。

#### 天水麻辣烫

天水麻辣烫集麻、辣、鲜、香于一体，其麻辣味道浓郁醇厚，但又不失食材本身的鲜味。与其他地方的麻辣烫相比，它更加注重食材的新鲜和汤底的味道，口感层次丰富，每一口都能感受到满满的香气和刺激感，在2024年掀起了全网探寻天水麻辣烫的热潮。

## 清水县

据史书记载，秦人的先祖非子擅长养马，周孝王得知后，将他召到汧渭之间为王室养马，没过几年便“马大蕃息”，周孝王很满意，将他封为附庸：“邑之秦，使复续嬴氏祀，号曰嬴秦。”从此，“秦”作为一个政治实体的名称，正式登上历史舞台。

现代考古学家一直在寻找非子最初的封地，据《汉书·地理志》记载：“邑之秦，今陇西秦亭秦谷是也。”专家认为，封地就在甘肃天水东北部，清水县或张家川县一带。

### 清水饮食文化传承

#### 清水扁食

扁食是清水地区的传统美食，尤其以“空气

扁食”最为著名。这种扁食没有传统的馅料，而是以其独特的臊子和制作方法著称。臊子采用新鲜的猪五花，切成小丁，用胡麻油和多种佐料熬制，味道鲜美。扁食的面皮大而薄，配上葱花和油辣子，一口下去让人胃口大开。

#### 清水烧鸡

清水烧鸡是另一种传统美食，以其独特的香料配方和烹饪方式闻名。烧鸡选用本地散养土鸡，经过精心卤制，肉质筋酥肉嫩，香气扑鼻。丑丑烧鸡是当地的老字号，深受当地人和游客的喜爱。

#### 八大碗

清水八大碗是一系列荤素搭配的菜肴，起源于当地民间的重要场合。随着时间的推移，其食材和烹饪方法更加多样化，成为家庭聚会和节日庆典的热门选择。

## 甘谷县

甘谷县位于渭河上游，历史文化积淀深厚。早在史前时期原始人类就在此进行活动，传说人文始祖伏羲在此教授人民结绳记事、张网捕鱼。商周时期，这里是西戎部落重要的聚集区，生活着众多的西戎部落，牧马放羊，相互攻战。西周破灭，秦人崛起，秦武公灭冀戎，将势力拓展到甘谷；秦穆公霸西戎，“益国十二、开地千里”，这里成为秦国重要地区。可以说甘谷县是研究史前文化、追溯秦文化、秦人历史始终绕不开的地方。

### 甘谷饮食文化传承

#### 甘谷酥油圈圈

酥油圈圈是甘谷的传统面点，以精细白面为主料，加入上等胡麻油和各种香料，经过精心制作。这种面点咬在嘴里香酥可口，咸淡适中，油而不腻，令人回味无穷。

#### 甘谷甜醅

主要有两个种类，一种是小麦所酿，另一种是莜麦所酿。这种甜醅酒味香醇，香甜可口，吃起来甘甜如饴，是夏日里的消暑佳品。

#### 谷角

谷角是甘谷端午节时的一种传统食品，在擀平的小麦面饼上压制出各种花纹后烙熟制成。谷角外观精美，口感以麦香为主，非常适合作为节日食品。

## 礼县

从天水城区启程，一小时后就能抵达陇南礼县。穿行于陇南的大街小巷，从川菜火锅到本土特色菜，再到街头小吃，空气中都弥漫着美食的味道。在这陇上江南，我们可以寻觅到秦时的悠悠古韵和多姿风味。

礼县地处甘肃省东南部、陇南市北部，属长江流域嘉陵江水系，西汉水上中游流域。商周时，这里称西垂，是秦国的发祥地，也是秦国最早都邑所在地，素有“秦皇祖邑”之称。约3000年前，秦始皇的祖先在这里牧马戍边，开荒拓土，始固东进，最终雄霸中原，一统神州。

### 礼县饮食文化传承

#### 热面皮

礼县人的清晨，通常被一碗热面皮唤醒。晨曦初照，冒着热气的面皮，升腾着一天的希望。礼县热面皮爽滑筋道，辣味十足，将面粉制成的面皮和面筋蒸熟后，用盐、辣椒、醋等调味料搅拌，再配以时令蔬菜即可。吃面皮讲究两个方面：热和辣。热，必须是热水里煮过的碗。辣，讲究就多了。面皮的色、香、味主要都在辣椒上，辣椒得香而不辣。

#### 祁山扯面

扯面是礼县祁山一带的著名特色小吃，色泽

协调、光滑柔韧、淡雅清香。制作过程中，准备面粉加水揉成光滑的面团，搓成长条，分成大小均匀的面剂子，醒发好后用手压扁、擀薄，用手抻住面的两头，向两边拉开即可下锅。

## 岷县

秦始皇二十六年（公元前221年）实现统一。关于秦帝国的疆域，当时明确宣布“西至临洮、羌中”（《史记·秦始皇本纪》）。这里的临洮即指现今的岷县，秦汉时属陇西郡。《汉书·地理志下》说：“陇西郡，秦置。”“临洮，洮水出西羌中，北至涇平东入河。”所谓“洮水出西羌中”，是可以和“西至临洮、羌中”对照理解的。后来岷县也被称为“秦地西极”。

### 岷县饮食文化传承

#### 岷县点心

岷县点心是岷县经典的传统小吃。皮薄个大，分量足，加工原料丰富，生产工艺考究，点心馅里增添新的原料，有绿红丝、玫瑰糖、核桃仁、花生米、冰糖、白砂糖、金橘、胡麻油和各种香料，不仅大大提升了岷县点心的口感，更加提升了岷县点心的观感。

#### 牛羊肉糊糊

牛羊肉糊糊是用牛骨原汤、牛架子碎肉和精选粳米熬制的牛肉糊糊或用羊肉原汤、羊骨架碎肉和精选粳米熬制的羊肉糊糊，里面放上花椒、胡椒、香菜等多种佐料，其营养价值更高，而且价廉物美，老少皆宜，是岷县又一独特的早点小吃。

#### 锅盔

传说在秦朝时，士兵们为了方便烤制食物，就把面团放在自己的头盔（当时的头盔多为金属材质）里，放在火上烤制，烤出来的饼子形状像头盔，所以被称为“锅盔”。岷县锅盔直径能达到二尺外，又圆又厚像锅盖。料取麦面精粉，压秆和面，浅锅慢火烘烤而成。

## 宁县

在甘肃庆阳市境内，秦直道全长311.16公里，主要分布于子午岭主脉之上，整体为南北走向，贯穿庆阳市正宁、宁县、合水、华池四县17个乡镇70多个村寨，沿线发现多处秦汉时期遗址及遗物，对研究中国古代交通史及秦代历史具有重要价值。

当我们今天漫步在子午岭的秦直道上，眺望宽阔平坦的古道雄姿，仿佛还能听到当年千军万马在直道上驰骋的声音。

### 宁县饮食文化传承

#### 粉汤羊血

粉汤羊血是宁县人喜爱的美食之一，羊血鲜嫩，搭配粉丝、蔬菜和香料，口感鲜美，营养丰富，寒冬腊月来上一碗，暖身又暖胃。

#### 狗舌头馍

狗舌头馍是宁县早胜镇的特色小吃，形状窄长形似狗舌头而得名。制作时用优质面粉、姜黄、清油等原料，配以小茴香、食盐，用特制烤锅烧烙而成。饼子表面平整，内面略有凹下，烙好后香咸可口，脆而酥。

#### 蒸鸡肉

这是宁县的特色小吃，选用五谷饲养的土鸡，经过腌制和蒸制，口感柔美，鸡油渗透入面中，色香味俱全。

#### 酥盒子(糖角角)

以优质小麦粉、菜籽油为主要原料，佐以核桃仁、花生米、黑白芝麻、葵花仁及青红丝为内馅。制作时手工揉捏成馅皮，经过多次折叠，包入馅料后放入油锅内煎炸。

#### 蒸豆花

这些美食不仅展示了宁县的地方特色，也体现了当地人民的饮食文化和生活智慧。

（本版编辑综合整理）

### ●相关链接

## 秦人的餐桌上有啥

秦朝人的餐桌上都有什么？他们吃的菜和我们现在的一样吗？秦朝时期有哪些食物、饮料、烹饪技法，又能描绘出怎样一幅饮食生活画面图呢？

#### 主食

秦朝普遍的主食还是“五谷”，即稻、黍、稷、麦、菽。其中，稷在当时最普遍，稻子多用于酿酒，麦子通常直接蒸成麦饭，或舂成米糊。

#### 蔬菜

《诗经》里面提到的蔬菜有几十种，但是现在看来这些蔬菜大部分都是野菜，到了秦朝常吃的蔬菜有五种，称作“五菜”，包括葵、藿、薤、葱、韭，我们平时熟悉的大部分蔬菜，大多是在后来的朝代逐渐传入的。

#### 水果

《诗经》《礼记》《战国策》等文献中记载的先秦时代水果如枣、栗、梨、柿、桃、橘、柚、山楂、杏、梅、李、榛等，在秦汉时期仍是主要果树，所以秦朝的水果种类比蔬菜丰富。

#### 肉类

秦朝对耕牛的保护非常严格，牛肉基本不会出现在秦朝百姓的餐桌上。在当时，每年的乡里都要进行耕牛评比，成绩优秀的有赏赐，成绩低劣的会受惩罚，如果牛死了，饲养者还会遭到官方的笞打。牛死了之后，如果不是病死，官府就要派人把牛宰了，将肉全部卖出，并将所得的钱全部上缴，然后上缴牛的筋、皮、角，这种情况下人们才可以买到牛肉。

除了牛肉，羊肉因为产量较少，长期被称作贵肉，一般贵族和有钱人才能吃到。秦朝普通百姓的肉食主要是鸡、猪、狗，而且往往要在祭祀时才舍得宰杀。

秦朝法律虽严酷，但并未规定不能猎杀野生动物，所以像野兔、野猪、野鸡、蛇、鹿、豹等，只要猎到就可以吃，如果是住在河流或临海区域，也可以捕鱼。

#### 调味品

秦朝调味品有盐、麦芽糖、蜂蜜、醋、梅子、花椒、姜、蓼、茱萸等。

#### 饮品

秦朝的主要饮品有：水、浆、酒，不过，在当时属于奢侈品，平民一般很难喝到。

#### 酒：浊酒、清酒、甜酒

浆：大多数人认为就是米汤，但是也有人认为是把煮熟的菜叶子放在米汤（或面汤）里，加酵母发酵而成的酸汤。

#### 烹饪方式

主食：主要是煮、蒸。  
肉食：肉食的烹调方式沿袭了周代的烹饪技法，主要有烹、炙、蒸、煮、熬、捣、燔、脍、羹、脯、腊等。炒菜直到宋朝才出现，在秦朝是吃不到的。