



●核心提示

春风十里，临夏红园广场的小红伞次第撑开，绚烂绽放，这里也成了临夏最具烟火气的打卡地。广场上美食汇聚，烟火升腾，一顶顶红彤彤的帐篷如春日绽放的花朵，连缀成一片流动的烟火画卷。小红伞下琳琅满目，这里有摊主情怀的栖息与食客的双向奔赴，不仅成了河州美食的聚集地，更是临夏美食文化的微缩景观。

碳水之乐



河州包子



河州油炸馃馃



粘糕

油黄白的河州包子，包子褶子有棱有角，那些褶子像一朵花，打着旋散开又收紧到顶，馅料丰富，糖的、韭菜的、洋芋的、胡萝卜的等，有些口味刁钻的食客，还会专门来找自己喜欢的麻腐包。

一位食客在打听麦穗包，一听就知道是美食家。因为麦穗包子是保安族的特色传统美食，是以青稞及其他辅料为馅的包子，因为青稞有季节性，所以市面上鲜有。摊主并不会敷衍，认真地说麻腐包和麦穗包都没有，包子有，买上一个，软和香甜，香得很。

河州传统包子每一种都独具风味，是本地人与游客争相购买的“碳水快乐”之源。

磨面烙锅也是夺人眼球的碳水化合物，老人们很喜欢吃，口感没有蛋糕那样绵甜，有点粗，但是可以说是杂粮中分泌多巴胺的碳水化合物。小孩子好奇、年轻人会惊讶，因为他们没有见过也没有尝过，上了岁数的人则会买，因为这是儿时的味道，还有一缕淡淡的乡愁。

杂面烙锅和青稞花卷也让人眼馋，卷着苦豆（香豆）和胡麻粒，油汪汪的，酥脆爽口，爱吃的不亚于锅盔和糖酥馍，毕

竟味道各有特色。

当然，最吸引外地游客的则是河州油炸馃馃和馓子。小红伞下的油炸馃馃也分外好看，摊主用灵巧的双手，将一个个看似普通的面团，变成了花形丰富、造型别致的美食艺术品。他们做馃馃的技艺娴熟、“妙笔生花”，将一块不起眼的方形面皮，经翻转、揉、捏后成一朵花，再贴锅放入，在滚烫热油里不断盛开、飞舞，一翻、一搅、一捞，造型精美、色味俱佳的油炸馃馃出锅。油炸馃馃在一定程度上，可以说是摊主心灵手巧、精湛厨艺的形象代言，只要油炸馃馃做得好，那厨艺肯定不一般。

据说，临夏地区油炸馃馃起源于明清时期，是当地群众招待宾客的必备面点。时至今日，油炸馃馃技艺日渐完善，是一种馈赠宾客、亲友的特色食品。独特的地域文化加上劳动人民的心灵手巧和传承发扬，使这里的油炸馃馃衍生出了独特的花样，最常见的有姜片、龙霖、反扣等，除了拼花的龙、倒柳树、秋菊、凤凰等样式，还有受本地牡丹文化影响推出的各类花朵样式，经油烹炸后，即成了一件件千姿百态、色味俱佳的美食精品。

甜食之妙

升腾的美味，热情的吆喝，你来我往的食客，相聚在小红伞下，甜醅、粘糕、醪糟汤、粽子、八宝饭……各种临夏传统甜品小吃，吸引着食客停留购买。

一份粘糕，红枣儿在糯米间显得尤为养眼，老远看到青青的竹叶包裹的一个还未打开，一个已切开了。竹叶托底，刀沾凉水，二指宽的一刀下去，再改刀，后切块，一块一块入餐盒，上秤，一般都八九不离十。卖家的手就是秤，一斤或两斤，基本差不离。

粘糕切一下就要沾水，否则会黏刀，切时有技巧，力道要恰到好处，不能使劲，要“哄着切”（就是切得很小心）。蜂蜜水老早就装好了，粘糕切好一起放了蜂蜜，食客心满意足而去，卖家继续切粘糕，一天能卖出三个笼屉一样大的粘糕，皆大欢喜呢。

粽子也是竹叶包着，三角形的，临夏人一般喜欢糯米做的原味的，切了打包带走。

甜醅是用青稞或燕麦发酵

而成，酸甜可口，不仅是传统美食，更是四季皆可享用的绝佳选择；甜醅做法也简单，只是掌握不好温度会呈现出酸甜不一的口感。几碗麦子去皮，煮熟，晾温热后，拌上酒曲，拌匀，包好，放在热处。三两天后，揭掉缸盖，那些麦粒彼此之间黏糊着，用食指捏起一小撮，放在舌尖，品咂一番，一股酸酸甜甜的香味，也在屋子里漫开。

河州宴席上不可或缺的八宝饭，色彩丰富，香甜软糯，口感丰富，是临夏的特色美食，也是河州非遗八大碗之一。以白糯米或黑糯米为主料，搭配红枣、葡萄干、燕麦、核桃仁等多种干果甜品。制作时，先将糯米浸泡、蒸熟，拌上白糖、蜂蜜等调料。再在碗底用干果摆出各种造型，铺上一层糯米饭，中间夹上豆沙等馅料，最后再盖上一层糯米饭，上锅蒸熟后倒扣在盘中，淋上蜂蜜、撒上白糖即可。

河州八宝饭是招待宾朋时备受欢迎的美味佳肴，也承载着人们对美好生活的向往与祝福。

寻味临夏

文\李萍



莽粉



牛杂割



老鸡汤

辣口之爽

小红伞下每一个摊位各有特色，各自吆喝，各有各的买主，地道的酿皮、高担酿皮、青海酿皮，让酿皮有了可选口味，还有牛筋面、米皮、莽粉与燕麦揉揉也是辣口的碳水化合物。

酿皮是临夏人最爱的风味小吃之一，经过水洗的酿皮，口感柔中带劲，搭配上香辣调料，一口下去，清凉开胃，无论是作为主食还是零食都超合适。

酿皮摊前也是顾客最多。虽说酿皮在陇上各处都有，但临夏酿皮别具风味，主打水洗，一则有面筋，二则那油泼辣子、蒜汁、芥末和粮食醋，让酿皮的地道风味很受当地人和外地食客的喜爱。酿皮说难做也不难，就是把面粉加点盐和面揉好后，放在水盆里捏挤，将面团里的面水捏挤出来，只剩面团，而在面水里兑点碱水，反复搅动至不稠也不稀的状态，舀一勺面汁倒入漏勺（蒸酿皮的铁皮盘），

有大有小，厚度三寸左右，放入沸腾的锅里，一分钟的时间，漏勺子里的面汁慢慢凝固，而后变硬，三分钟左右取出，放在一旁，又把老早准备好的另一个漏勺下锅，如此反复。

莽粉则是一碗一碗，摆放整齐，一般一碗或半碗卖出，不像白凉粉一盆一盆地卖。

莽粉又叫莽珍子，莽面做的凉粉，莽珍子的深茶色及在碗托里的模样，看起来就与白凉粉有些区别，白凉粉入口顺滑，莽粉反而比较硬，吃起来会有点淡淡的苦味，却也有很多人格外青睐。

燕麦揉揉也很好吃，每一口都柔韧弹牙。它的做法暗藏巧思，调料搭配也各有门道。尽管还是油泼辣子、油泼蒜泥、醋还有炒的韭菜段，让揉揉具有不一样的香辣清爽。

还有辣条、牛筋面、米皮、擀面皮，都是辣口的甄选，也是很多食客的心头爱。

“杂割”之香

一直以来，杂割是临夏人最喜爱的传统小吃之一，杂割有牛杂割和羊杂割之别，而在临夏若说去吃杂割，便是专指牛杂割，羊杂割一般称羊杂碎，二者吃法有别。听喜欢吃牛杂割的人说，虽是一碗牛杂割，可是在吃法上也是有讲究的。

如果在冬日，步入雾气腾腾又热闹的杂割店，锅里肉汤翻滚，香气四溢。在店主人忙活的招呼声里，落座等候一碗杂割，心情也是急切的。杂割杂割，便是要割的。杂割店老板割杂割的功夫也算是一道风景线，他们的手艺都是经年累月割杂割练出来的，握刀的手法娴熟，快飞又利索，左一下右一下，割下的牛舌、腮肉、肚梁、牛蹄筋、心肝等，麻利装碗。眼尖记性又好的老板，自然记得熟客的喜好，不用吩咐，也会多割点蹄筋或舌头，总之尽可能地依照食客的要求喜好割放。无特别要求的，则依照惯常的分量，不多不少，碗内放入杂割，再薄薄地割上一片油葫芦，放在浮头，舀汤浇之，而后撒蒜苗、香菜末，其动作干净利索，一气呵成。光是看着店家那行云流水的动作，就能让人一个劲地咽口水，加之扑鼻的香味，还没有吃，却尝了人间美味一般。

若留心观察，一碗牛杂割放在眼前了，吃客通常先轻轻吹开绿绿的蒜苗和香菜末，一口汤吸溜着咽下，便舌底生津，唇齿留香，胃口大开，舒坦不在话下。很多食客喜欢在杂割里泡白饼或麻花，尤其是麻花必须要泡着吃，不化不散，有筋道，好吃是必然的。

也有人喜欢一口饼子一口汤，怎么喜欢怎么吃。第一碗汤喝得差不多了，又添了一碗。吃的人酣畅淋漓，而一些候座的人则垂涎欲滴，满眼心焦。

在临夏人心中，杂割汤的地位是无可替代的。牛杂割不同于清汤羊肉或羊肉泡馍，肉多，作为早餐，有点小奢侈，一方水土养一方人，临夏人喜欢的牛杂割，近些年也渐渐被外地游客所青睐。

牛杂割还常被有些人当作药膳，比如拉肚子了，辣辣地喝一碗杂割汤，似乎比吃药还管用；还有伤风感冒者，也可以喝杂割汤出出汗，让感冒自愈。

曾经，很多外地游客初到临夏，面对杂割一脸茫然，近乎避而远之，可是尝试之后，便赞不绝口。从不喜到喜欢，继而有到了临夏不吃一碗杂割便是遗憾的大转变，让牛杂割渐渐呈现出临夏美食的独特魅力。

“硬菜”之美

道鲜美，肉质嫩滑爽口。食材源自农家，新鲜，又不同于一般的盐水鸡，自有老味道在其间。柠檬鸡爪也崭露头角，深受年轻人喜欢，吸引着年轻食客们驻足品尝，为美食广场注入了新的活力。

发子由于是羊肉与羊的各种内脏做的，因为具有不同的质地，吃起来口感又不一样；面肠拥有酥脆的表皮与绵软的内里，嚼劲十足、口齿生香。

蒜蓉羊头曾经火遍全国，在临夏也是一道传统美食，能瞬间点燃味蕾欲望，光看着就让人口水直流。戴上手套，自己动手或撕或举着烤羊头，肉实、脑软、眼滑，吮吸骨髓的酣畅，浓郁的香加上一句“灵魂汁子浇给”，活脱脱赛过神仙。

临夏地道的老鸡汤也是一绝，味

地为游客打开春风十里的临夏美食路，在一片吆喝与赞美中，舌尖上的心跳也能带您找到那缕悠远的乡愁。

