



## ● 核心提示

盛夏暑期,赴舟曲探亲,沿着火极一时的“簪花之路”走了走。从“藏乡江南”的藏蕤,到“青藏门户”的清凉,甘南大地铺开的七彩画卷,让我们在青山绿水之间,再次感受着这片土地的神奇和多彩。从白龙江畔到洮水流域,不管是崇山峻岭间盘绕着的康庄大道,还是高山草甸上肆意怒放的五彩花海,越往高处走,掩映在浓浓绿意中的惬意,越是盛夏季节最难得的自在。

## 陇上非遗

走  
一  
簪  
花  
之  
路

文/刚杰·索木东



甘南藏族自治州舟曲县依托拉尕山、白龙江、博峪藏寨花谷、茶马古道遗址等特色旅游资源,积极打造一百多公里的“簪花之路”风景廊道。



2024年甘南藏族自治州玛曲县牦牛酸奶制作技艺入选甘肃省第五批省级非遗名录,成为雪域文化的一张金色名片。

品  
草  
原  
美  
味

夏牧场上的牛羊,在山冈上随意漫步。向阳的山坡上,毛桃和山杏结下了丰硕的果实,四野的庄稼正在准备丰收。和煦的风,用温润回应着苍茫了许久的高原,天际的雪山,依旧沉着而默然,却有几分苍凉的美。

返程途中,路过州府合作,在这座被誉为“高原羚城”的小镇上,顺道去买了几桶牦牛酸奶,带给栖居兰州的家人。同行的朋友,在广场边的一家餐厅,也给孩子带了个“炒炮仗”面——作为游子,人到中年的时候,我们都贪恋着家乡那些平常而亲切的味道,借以调和旅居中的诸多五味杂陈和稀疏寡淡。

时常这样给内地的朋友们介绍:“世界上其他地方的酸奶,都是拿来喝的。唯有我们甘南的牦牛酸奶,是拿来吃的!”生存在青藏高原上的牦牛,因为高海拔的地域、独特的体质和生长期缓慢的牧草等诸多原因,产奶量本身就少,奶汁自然醇厚,制作的酸奶,也异于其他地域的流汁状,而是宛若豆腐脑般的凝态了。

在小镇一角,山脚下那爿门面窄小的店铺里,紫红脸庞的牧民大哥老两口,依旧守着两个雕花精美、略带古意

的大铜锅,锅里是逐渐热腾起来的散发着浓浓清香的牦牛奶。等牛奶煮开了,再晾至40摄氏度左右,就会舀到大一点的容器里,加入适量的旧酸奶做“酵头”,密封起来,置在温暖的热炕上,盖上厚厚的棉织物,几个小时后,就发酵成颤颤巍巍、洁白若玉的酸奶了。

这样的酸奶,藏语叫“雪”。在甘青一带的汉语口语中,也被叫做“卧奶子”。

旅途中的我们,得赶赴栖居的城市,自然是等不住这一锅鲜奶慢慢发酵的,只能从小店的金属货架上带走几桶已经做成的酸奶。

酸奶是装在塑料桶里的,分三斤的小桶装和五斤的大桶装,大桶也就三十来元,物美而价廉。为了显示纯度和鲜度,在出售前一般是不会盖上桶盖的。若雪般洁白、如玉般温润的酸奶上面,都会覆盖一层厚厚的米色油脂,这是好酸奶该有的特质。在不同的季节,因为食用草料不同的缘故,油脂的色彩是略有变化的。

和淳朴的大哥交流的间隙,一个长相清秀身着校服的小姑娘文文静静地走进店里:“爷爷,我想要一桶酸奶。”她用标准而清脆的普通话,低声回答着店主用藏语的问询。买了一桶酸奶后,小姑娘轻轻快快地一路小跑着去旁边的学校了。

“凝结好的是酸奶,没凝结的是奶水。学到手的是知识,不学习的是蠢蛋。”想起草地上流传的这句藏族谚语时,阳光就如此和煦地打在高原小镇的地面上,辉映着老人和孩童、时光和美好、过去和未来。

在儿时的家乡,诸如此类的谚语和格言,像微风一样,不骄不躁春风化雨般轻轻抚着大地和人心,让我们在日复一日的成长中,慢慢体味着大地的厚重与轻巧:“酥油汁里毋须添加脂肪,荆棘尖儿不用再去磨砺。甜美奶酪是酸奶的精华,紫红脸膛是食物的精华。”后来,离开了土地和家乡,站在灯火迷离的城市街头,站在黄钟大吕的铿锵里,有时候回望的时候,就会发现,我们确实是渐行渐远了……

在古老的青藏大地上,还有个闻名遐迩的传统节庆“雪顿节”——“雪”是酸奶的意思,“顿”是“宴”“吃”的意思。大概在藏历七月初,为期四五天。这或许是世界上唯一以“酸奶”命名的盛大节日了吧?

相传,雪顿节起源于公元11世纪中叶,最早由拉萨的哲蚌寺发起。这个季节,生态脆弱的高寒青藏,万物开始葳蕤生长,野兽和牲畜们也完成了孕育和繁衍。按照古老的传统,“禁牧”“禁猎”期也就结束了。人们会酿制好酸酸甜甜的牦牛酸奶,送呈到寺院和家族里的长寿者面前,以示庄严和珍重。后来,延伸到民间,慢慢也就成为了传统的节日,预示着又一年生机勃勃的生活开始了。在美好的夏日时节,亲友们相聚在草木茂盛的野外,搭建起宽敞明亮的帐篷,去郊游,去野宴,

去欢喜,去雀跃,其乐融融。有条件的地方,还会表演藏戏和歌舞。高原也在最美好的季节里伸出热情的臂膀,迎接四面八方的来宾。

在甘青一带藏族聚居地区,也有类似的节日,叫“香浪节”,藏语意为“采薪”的意思。“香浪节”最早源自夏河拉卜楞,在农历六月十五前后举行。在传统中,是佛学院的学僧们每年外出采集木柴等燃料的季节,更是药学部的学僧们外出采撷药材的时候,有些地方还会举行煨桑、插箭等传统习俗,后来也逐渐演变成了民间郊游的欢庆时令。这个节日和拉萨一带的“雪顿节”异曲同工、交相辉映,昭示着高原人民阳光、节制、淳朴、向上的生存理念,渗透着古老传统中敬仰万物、呵护生命的朴素环保理念。

众所周知,酸奶的“鼎盛时期”是夏秋季节,这时候,牧草茂盛,牛羊肥壮,是哺育和产奶的最好时节。这个季节的酸奶,也是营养最丰富、口感最丰美的。而冬春时节,因为哺育和产奶的不足,酸奶虽然品质欠佳,但也更加是稀缺之物,就愈发显得珍贵和稀罕了!

由于高原缺氧空气稀薄、阳光充足紫外线强、昼夜温差比较大等特殊的自然环境,青藏高原的牦牛奶,富含优质蛋白质、钙、铁、锌等丰富的矿物质和维生素,备受人们的推崇。同时,高原酸奶因为富含乳铁蛋白、免疫球蛋白和益生菌,其中的色氨酸也能够转化成褪黑素,也就有了增强免疫力、促进骨骼发育、调节肠道功能等效能,据说,还有抗炎抗氧化和改善睡眠质量等方面的功能。

和所有传承下来的生活仪轨一样,每一道看似简单的食用过程里,都有非常讲究的细节,也蕴含着优秀的传统饮食文化。在青藏高原,吃酸奶是有讲究的。以前的人们,出门时会揣着自己的木碗。所以,过去吃酸奶的时候,很多时候是不用勺子等辅助器具的——人们会在草地上盘腿坐下来,认认真真地捧起一碗酸奶,用舌头轻轻舔食品尝,直至吃完,碗里是不能留有余渍的。而那些吃法粗鄙的人,会被视为不会过日子的人而被大家笑话。

现如今,大多数人吃酸奶,自然会舀到精美的瓷碗里面,用勺子优雅地食用。而从桶里取出酸奶,也是有讲究的——应该从上层到下层轻轻舀出来,千万不能竖着往下舀。如果竖着往下舀,剩下的酸奶就容易出酸水,影响后面食用的口感。平舀出来的酸奶,上层带着厚厚的醇香的油脂,应该呈给家里的老人,或者幼童,这也是一种优待。更讲究一点的人家,会在酸奶里加上葡萄干、白砂糖和其他的干果碎,这样吃起来就更佳了。如此,我们平常而淡然的生活,就能多出来一些美满和惬意!

几年前的暑期,和家人回

到微雨后的家乡,我曾经写过这样一首小诗:“在草地上盘膝而坐/天空和云朵就一起低了下来/一场雨,落在美仁草原/便遇见了久违的前生/在甘南/既不是过客,也不是归人/在人世/必将是过客,也必会是归人”。

生活依旧琐碎而劳累,当我们在蜗居的斗室里抬起沉重的身躯,当我们从劳累的桌案上舒展僵硬的颈肩,就会发现,花团锦簇已然盈窗,和美风光正扑面而来。

夏日盛大,就出去走走吧!走出房屋和樊笼,走出内心和桎梏。到逐渐忘记了的草地上去,到慢慢忽略了的泥土中去,看一溪清泉,观几朵流云,让日渐麻木的味蕾,再次寻觅几缕内心中原野的味道;让行将就木的生活,重新回到无限温润的自然当中,我们就会找到,生活中最细腻的那份真谛!

## ● 相关链接

甘南牦牛酸奶  
雪域文化的金色名片

甘南藏族自治州拥有丰富的非物质文化遗产,涵盖民间音乐、舞蹈、戏剧、传统技艺、美食等多个领域。

甘南玛曲素有“亚洲第一天然牧场”的称号,牧民们世代遵循着古老的时令与自然对话,这里的牦牛酸奶质优良、口感纯正、营养丰富,作为当地人民不可缺少的食品,家家户户基本都有酿制牦牛酸奶的习俗,已有上千年的历史。2024年甘南藏族自治州玛曲县牦牛酸奶制作技艺入选甘肃省第五批省级非遗名录,成为雪域文化的一张金色名片。

玛曲县拥有得天独厚的自然环境,是牦牛生长的理想家园。牦牛酸奶不仅是玛曲人民餐桌上的美味佳肴,更是他们祭祀节庆、招待贵客不可或缺的仪式符号。藏医典籍记载它可“助消化、敛腹泻、安神”,现代研究更证实其富含益生菌与钙质,能降低胆固醇、增强免疫力。一碗酸奶,千年凝香,它不仅是玛曲人的味觉乡愁,更是高原与自然共生的见证。



甘南舟曲  
打造的  
“簪花之路”  
从当地女子  
“以花为簪”的  
古老习俗  
中取名。