



黄河水把黄土高原切割成岁月的一道道褶皱，一道道传统的非遗美食便在这褶皱里逐步诞生，在岁月的长河里生生不息：兰州的牛肉汤是流动的丝绸，陇西的腊肉是悬垂的琥珀时光，庆阳的饴饴床吱呀压出大地的心跳，天水的呱呱在陶

釜上复活着八千年前的焦香，西和的杠子则把生活的重量捶打成银丝般的柔韧。这五道非遗美食，浓缩了陇上人家的智慧，从兰州到西和，沿陇中大次第铺展，不是静止的风景，而是味觉的河床——黄河的激越，渭水的沉静，黄土的浑

厚，都在其间找到自己的液态或固态。

这些非遗美食，每一道都是一部无字的地方志。汤头的清醇藏着丝绸古道的余韵，腊肉的肌理是旱塬与时间达成的契约，饴饴的粗粝中有先民驯服贫瘠土地

的决心，呱呱的焦脆接通了大地湾陶罐里的人类童年，杠子的起伏压出了大地的韧性诗篇。它们用非遗技艺和民族的烙印，共同诠释着这片土地的生存哲学：在时光里，用最朴素的材料，完成最隆重的味觉典礼。

## 陇味里升腾的“烟火气韵”

文\王冰迪

### 兰州牛肉面：黄河岸边的美味

凌晨四点半，当兰州还在黄河的鼾声中沉睡，陈维明已经站在了他的王国中央——不足十平方米的厨房。他的牛肉面店老兰州人都知道，他也把自己当作这座城市晨昏的摆渡人。案板上的面团在昏暗中泛着微黄光泽，那是陇原小麦积蓄一季阳光的颜色。

“和面要听水的呼吸。”陈师傅的手在面团上起舞，腕部发力如太极推手，“兰州的水柔，黄河水更柔，这硬度是牛肉面的筋骨。”他口中的“柔水”，携带着黄土高原的矿物质，与高筋小麦相遇，产生奇妙的化学反应。面粉、水、蓬灰，在他的手下交融、缠绵、苏醒，成为有生命的物质。

汤锅中的牛骨正经历一场华丽的涅槃。牛腿骨、牛脊柱与整只土鸡、十余种香料，在百年老锅中共同奔赴一场沸腾的约会。“一锅好汤，是时间的舍利子。”陈维明的祖父曾如是说。四小时文火慢炖，脂肪乳化，胶原蛋白溶解，骨髓精华渗出，最终成就那碗“清如镜”却滋味层叠的牛肉汤。清，是对食材极致的自信；醇，是对时间虔诚的回馈。

店门将未开之际，第一位客人已在等候——一位须发皆白的老者，每日步行四十分钟，只为这碗“头汤面”。“六十年了，从五分钱吃



到现在。”老者眯着眼看拉面师傅手中的银龙飞舞，“面变了价钱，没变的是这个味道。”

陈维明知道，他守护的不仅是一门手艺，更是这座城市的生物钟。每天清晨，兰州在牛肉面“一清二白，三红四绿”的热气中苏醒，黄河在拉面的弧线中开始流淌。这一碗面里，有黄土高原的厚重，有丝绸之路的悠远，更有黄河穿城而过的坦荡。

### 庆阳饴饴面：力量与技巧的平衡

庆阳的清晨是被一种特殊的声音唤醒的——那是饴饴床子挤压面团时发出的“吱呀”声，厚重、低沉，仿佛大地深处的叹息。在宁县早胜镇，八十七岁的王秀英仍在使用她新婚时带来的枣木饴饴床，那床子比她所有的子女都年轻。

“做饴饴要和土地说话。”王奶奶的手布满沟壑，与黄土高原的地貌惊人相似，“荞麦是穷人的粮食，长在瘠薄的坡地上，却比谁都懂得感恩。”她将荞麦面与小麦面按祖传比例混合，这比例没有文字记载，全凭手掌的记忆——荞麦多了，面易断；小麦多了，失却那份粗粝的野性。

饴饴面的制作是一场与大地的角力。王奶奶的孙子骑在四米长的杠杆

一端，全身重量压下去，面团从床底的铜孔中挤出，成为粗细均匀的面条。“早年间，这是男人的活计。”王奶奶说，“谁家小伙有力气压一手好饴饴，姑娘们都会多看两眼。”力量与技巧在这一压一挤中达到微妙的平衡。

臊子是饴饴面的另一灵魂。羊肉要选放养的滩羊，土豆须是本地红皮黄心的“面土豆”，胡萝卜需带些泥土的甜香，豆腐须是卤水点的老豆腐。十八种食材在铁锅中相遇，在羊油的催化下，完成一场味道的共谋。最后那一勺油泼辣子，是庆阳人性格的写照——看似泼辣猛烈，入口却醇厚回甘。



在庆阳博物馆，我看到一组汉代庖厨画像砖，上面清晰地刻着类似饴饴床的工具。原来，这大地深处的轱辘声，已响彻了两千年。它压出的不仅是面条，更是黄土高原的坚韧，是农人对贫瘠土地最深情的回应。

### 天水呱呱：八千年前的焦香遗韵

天水的呱呱声是清脆的——“呱”在天水土话中即“锅巴”，指荞麦饼烘烤时形成的那层金黄脆皮。这声音在清晨的伏羲庙周边此起彼伏，与卦台上的晨钟遥相呼应，构成一座古城最朴素的晨曲。

“常记呱呱”的第四代传人常玉梅每天凌晨三点开始她的仪式：将荞麦籽子浸泡、磨浆、发酵，这一套流程与八千年前大地湾先民的做法惊人相似。“考古队在陶罐里发现了烧焦的荞麦残渣。”常玉梅一边将面粉舀进直径一米二的平底锅，一边说，“他们吃的，也许就是最早的呱呱。”

烘烤是决定呱呱成败的关键。火候要文火，锅要匀速转动。常玉梅的手腕画着圆，如同太极推手，又似伏羲画卦。“转快了，呱呱薄而不脆；转慢了，厚而欠酥。”这手上的功夫，她练了三十年，才得到祖母“可以出师”的认可。

最奇妙的是翻呱呱的瞬间——直径一米二的整张饼，仅凭一根竹篾，在空中完成优雅的翻转，如杂技，如舞蹈。“这是我曾祖母传下的绝活，在锅台上画出了自己的乾坤。”常玉梅说。

呱呱的吃法简单至极：徒手撕成不规则块状，浇上自酿的醋、油泼辣子、蒜泥、芝麻酱。手撕是为了保持边缘的焦脆与中心的绵软，这是任何刀具都无法达到的境界。入口瞬间，先是焦脆破裂的“咔嚓”声，接着是荞麦特有的微苦与回甘，最后是各种调料在口中爆发的复合滋味。

八千年前，大地湾的先民围着陶罐分享焦香的荞麦饼；八千年后，天水的男女老少依旧在街头巷尾分享着呱呱。时间改变了容器，改变了衣着，却从未改变那份焦香里的满足。这或许是世界上最古老的味觉记忆，刻在基因里，流淌在血液里。

慢熏”之法，不同于湘西腊肉的浓烟急熏，也异于广式腊味的直接曝晒，它是黄土高原特有的温柔——不急不躁，让时光自然雕刻。

在陇西，腊肉不只是食物，一刀切开，腊香如典籍抖落尘土——那是盐与花椒篆刻的印文，风与日光眷抄的诗篇。

“做腊肉的人，心要比肉静。”李长庚抚摸着这一块已有三年光景的腊肉，表面那层薄薄的白霜在冬日的阳光下闪烁如星尘。这是盐与时间共同的杰作，陇西人称之为“肉霜”，有霜的腊肉才有灵魂。

陇西腊肉的秘方藏在“三腌三晾”的古法里。初腌用粗盐与花椒，力道要匀，如同为肉做一场深层按摩；七日后的二腌加入桂皮、八角、小茴香等十余种香料；再过七日，三腌时只补少许盐，如同画作的最后点睛。每一道工序间隔的七日，是微生物发酵的黄金周期，是风味转化的神秘门槛。

“我爷爷那辈，腊肉要挂在堂屋正梁上，下面是终日不熄的火塘。”李长庚指向老屋，“烟不直接熏肉，只是悠悠地向上飘，肉在暖烟中慢慢风干，一挂就是三年。”这种“暖烟



### 西和杠子面：做出力道与筋骨

在西和，时间是以杠子的弧度来丈量的。

杠子面，是有些来历的。西和这地方，古属陇南，山多地少，日子便过得格外认真，连一碗面食，也做出了筋骨与气节。杠子面，顾名思义，那面团的揉制，是离不开一根粗重杠子的。那不是寻常厨房里纤细的面杖，而是一根实实在在的木杠，沉甸甸的，透着股不容分说的力道。

和好的面团，硬得像块石头，人便骑在杠子的一头，用全身的重量，一下，一下，压将上去。这已不是揉面，倒像是匠人在捶打一件铁器，又像是农人在驯服一头倔强的牲口。那“咯吱、咯吱”的声响，缓慢而坚实，是力与面的角力，是人与粮食最朴素的对话。这般压出来的面，才配得上“筋骨”二字，任你如何滚水翻煮，也不会失了形状，烂作一锅。

压好的面皮，叠起，用一柄阔背薄刃的大刀来切。刀落下的声音，是“嚓嚓”的，清脆利落，绝不拖泥带水。切出的面条，宽窄如一，透着一种手工艺时代的齐整与尊严。这面条下到锅里，便如银鱼入水，在滚滚白浪中舒展开来，却不失其神。煮面的汤，也颇有讲究，或是用本地散养的鸡熬出的清亮金黄的汤，或是用猪大骨炖出的浓白醇厚的汤。汤是面的魂，没了这一碗好汤，面便成了无魂的躯壳。

面捞入海碗，浇上热汤，伴着本地产的豆腐丝、韭菜芽、油泼辣子，红红绿绿，油光闪亮。一青花瓷碗端上来，先不必动筷，只低头深深地嗅一口，那麦香、汤香便一股脑儿涌上来，热腾腾的，直教人觉得，往昔所有奔波的劳顿，都被这碗面的暖气给融化了。

我总以为，这杠子面里，藏着西和人的性子。那杠子压面的执拗，是山一般坚韧的耐力；那大刀切面的爽快，是风一般利落的明快；而那最后入口的醇厚与熨帖，便是这片土地上的人们，对待生活最本真的温柔了。

一碗杠子面见底，额上已渗出细密的汗珠，通体舒泰。这哪里只是一碗面，分明是陇南山水滋养出的，一首关于力气与温柔的，可以吃的散文诗。

从兰州到西和，五种滋味，五种面对时间的态度。牛肉面的“清”，是黄河的坦荡；腊肉的“醇”，是岁月的窖藏；饴饴面的“韧”，是岁月的力量；呱呱的“脆”，是古远的回响；杠子面的“柔”，是生命的倔强。

这些美食的流传，勾勒出陇原大地的生存图景：在平凡生活中创造丰盛，提炼甘美，追求永恒。它们不是豪华盛宴，不是文人雅饌，而是普通人家日常，是黄土高原的人们用最朴素的食材，书写的最深沉的诗篇。