



2026（丙午）年公祭中华人文始祖伏羲大典

07 甘肃日报
2026年6月22日 星期一
责编：尹航 美编：寇丹丹

知味甘肃



离开家乡后，关于天水的记忆，有一半是舌尖酿出的。儿时的天水，是被各色小吃香气裹住的小城。拂晓街巷飘起呱呱混着辣子的鲜香；油锅里烙着滋滋作

响的猪油盒；午后灶房的小碗里盛着晶莹甜醇，清甜酒香漫进放学孩童的衣袖；母亲的灶间常年窝着一缸浆水，酸润清鲜，一碗手擀面下肚，便抚平整日的燥热。那

些散落在晨市、村口、自家灶台的滋味，藏着天水独有的温软，时隔多年，每每想起，满眼皆是故土烟火。

舌尖上的天水乡愁

文\王选

醋饭

在天水麦村，饭指的就是面，主要有浆水面和醋饭两种。

夏日闷热，母亲的瓦罐总泡着翠嫩的芹菜、苦苣，静置发酵出清冽酸香。待到饭点，捞一碗自制浆水炆上葱花辣椒，滚水下一把薄切的手工长面，一口入喉，酸香漫开，暑气消了一大半。

浆水面是家常饭，自己吃。如果来了客人，就得做醋饭了，这样才是待客之道。女主人能擀一手好面，在村里定是出了名的。好的面，用孩子们唱的儿歌来形容就是：“擀成薄纸切成线，下到锅里莲花转，捞到碗里一根线。”面捞得清，浇上豆腐丁、洋芋丁、胡萝卜丁、干黄花、碎木耳等炒成的臊子汤，上面坐着两颗荷包鸡蛋，撒了菠菜。白、绿、黄，三个颜色交相辉映，面一上桌，就让人口舌生津了。在儿时的西秦岭，这样的醋饭，是对客人最高的礼遇了。



馓饭

馓馓饭，农人讲究要用新玉米面，今年新磨的，馓的饭才颜色亮、入口香。旧面不行，进嘴粗糙，清香不足。烧半锅水，水滚，翻白花，母亲站锅前，右手执长筷，在锅里搅，左手抓一把面，手指慢慢蠕动，滑润的玉米面在指缝里均匀地落下去，水面起了一层细密的泡。一直搅，一直撒面，筷子不能停，停了便凝成面疙瘩。这时候，火要旺，火一小，就生了，最好木柴火，火势大，有后劲，旺盛的火苗才能伸长红舌头舔着黑锅底。母亲说：“人心要实，火心要虚。”锅面上，热气腾腾。白雾气从厨房门涌出来，像白马，翻四蹄，跑进了落着雪花的天上去。

待锅里的馓饭稀稠均匀，再慢火煨。火大，就焦糊了。退了木柴，留木炭，塞一把麦草。馓一阵，换木勺搅，筷子就不行了，搅不动，木勺子结实。馓饭在锅里由土

黄变得金黄，冒着气泡，像喘大气的人。馓好了，舀一勺，不稀不稠，又柔韧，几乎能扯丝。盖上锅盖，再炖少许时刻便可出锅。若是冬日馓馓饭，母亲总会搓着手，进屋子，爬炕沿上，把冻得像胡萝卜一样的手伸进被子里我和妹妹的腿下面，一股凉气，渗人，我们喊，冰死啦，冰死啦，忙把腿挪开。母亲则冻成了红鼻子，全家人笑作一团。

吃馓饭，下菜也重要。麦村冬日阴冷，少蔬菜，只有葱、干辣椒、洋芋等。还好有酸菜，吃馓饭时可就着。一缸好酸菜，是母亲的杰作，常有邻居端着瓷盆，来我家讨要。酸菜，要酸，但不能太酸，酸过了就泛苦。做酸菜，白菜不好，一两月就绵，芹菜太脆，不入味。苦苣好，但吃不到冬天，那就甘蓝吧，我们那叫蕃白菜，最好，不绵不



老，脆。甘蓝浆水做一缸，能吃整整一冬。母亲总把酸菜当孩子，一入冬，就裹上旧棉衣，怕冻。天太冷，就搬进堂屋，放在门后，让酸菜慢慢缓着。

扁食

天水人做扁食，把扁食皮摊在手掌上，馅儿放于其上，扁食皮对折，把边儿捏紧，双手拇指、食指提角，中指摁着往上推，再“挽手”，右手中指撑出一个孔，两角对在一起，捏紧，一个扁食就包好了。关键的是“挽手”这个过程，用语言没法表述，就在那一瞬间，原本梯形的面皮就被挽成了金元宝的样子。吃了“金元宝”，来年一定有好运。一颗扁食，又一颗扁食，鼓鼓的，憨憨的，后面的边儿翘翘的，很神气。中间那个孔，开水能穿过，扁食就更容易熟。

饺子跟扁食的形状真不一样，再怎么玩花样儿，饺子看着都是一团，躺在簸箕里，懒懒的。扁食才不是呢，是坐着的，有模有样，眉开眼笑。齐齐摆下来，横平竖直，有



面皮

走遍南北吃过无数凉皮，在我这里终究抵不过一碗地道的天水面皮，一筷入口，便瞬间跌回儿时巷陌，晚风、烟火、熟悉的香气尽数归来。

锅里的水开了，翻滚着白花。把盛着面糊的锣，平稳地坐在水面，一筷入口，便瞬间跌回儿时巷陌，晚风、烟火、熟悉的香气尽数归来。锅里的水开了，翻滚着白花。把盛着面糊的锣，平稳地坐在水面，一筷入口，便瞬间跌回儿时巷陌，晚风、烟火、熟悉的香气尽数归来。

皮了。大火，水滚，面皮锣上刷一层油用来防粘。均匀倒上面浆，进锅蒸，两三分钟即可熟。锣得有两个，轮流倒换。

蒸好的面皮，一张张，抹了油，叠起来。要卷成棒，快刀切，一指宽。面皮抓进碗，麦麸醋、油泼辣椒、蒜末子、熟油、盐，就行了。料再多，就隔味了。我和妹妹吃一碗，不过瘾，还要再来。母亲笑骂道，你们少吃一点，不要撑劲大了。我俩伸着舌头，把碗边的辣椒舔进嘴，顺便用指头把嘴角的油也将进嘴，意犹未尽地放了碗。

猪油盒

几时外婆在家常做猪油盒，刚出锅切小块装盘，外皮焦香，内芯吸饱油脂软嫩入味。不必复杂配菜，空口吃便是十足鲜香。

别看一个猪油盒，拳头大，可做起来费事得很。从一开始的和面到出锅，得十几道工序。先和面，放碱，然后加水，搅拌成团，最后反复揉搓，是个力气活。女人家一般揉不开，得男人，男人的大手更有力气，在面团里搓来搓去，胳膊上的两嘟噜肌肉，像刀刻出来的，棱角分明。揉好后，面成团，抹上油，盖上盆子，醒面。混沌沌的面粉，在水分和力量的作用下，骨肉相连，难分难舍，就等着醒来。醒面时，制酥，将生猪板油、大葱嫩芯、胡麻油、盐，按比例调拌，搅和。等面睡醒，浑身柔软时，揪一团，再抹油，拉成长条，扯开，均匀地抹上酥，卷起来，摁扁，扭拢收口成圆形。最后，就是入锅了。锅不是常用锅，得是鏊。平底，浅口。锅底抹油后，待锅热，把饼依次一圈一圈摆上，稍烙一阵后，再在鏊内倒入清油，盖上锅盖。灶里添木柴，大火翻滚，舔舐锅底。

猪油盒出锅，外皮金黄、酥脆，里瓤松软、清香。油而不腻，酥而不碎。一个个因煎烤而膨胀的猪油盒，互相挤在一起，像一家兄弟，热热闹闹，灿灿烂烂，互相挤成了方块状。这应该便是猪油盒“盒”的来历了。吃猪油盒，不能光手抓，得用一张裁得四四方方的麻纸，把猪油盒摆中间，包起来，再吃。为什么要用麻纸？儿时的我一直没搞明白。是怕烫手，是怕油，还是怕烙得快。或许都是，或许都不是。



地软包子

天水春日，一场雨落尽，田埂、荒草下便铺展开一片片墨绿薄软的地软，像大地铺展的轻柔云絮。

拿地软做什么呢？包包子，这在天水是最常见的，而母亲也拿手。将洗净的地软剁碎，且不可成末。再切一块浆水老豆腐，也剁碎，黄豆大浆水即可。两者相拌均匀，再撒入葱末，调入盐、酱油、香料。一定得有熟油，热至冒烟时，泼入地软豆腐中，刺啦有声，油滴在地软豆腐上跳着舞，后渗入其中。香味扑鼻而来，清香，有春风和田野的味道。搅拌均匀。地软墨绿，豆腐白，葱花绿，甚是好

面已和好。揪一疙瘩，擀开，放入地软豆腐馅儿，撮口，进锅蒸，十五分钟即可。母亲做饭向来不太讲究精细，甚至可以说粗枝大叶。她的包子拳头大，三四个就能吃半饱。这或许跟母亲性格有关。不过庄农人，每日忙于生计，哪有精力去讲究。况且一家人几张嘴就在锅边等着，包成核桃大小，以我们的饭量，怕下一锅未蒸熟，上一锅已吃光，赶不上趟，定会忙晕母亲。

蒸地软包子，不用大火，

不用硬柴，葵花籽最好，火候适宜。母亲在案板前忙碌，额上粘白面，刘海上也黏着白面，像白发。妹妹找来碗，往里面兑蘸料，动作程序一板一眼。妹妹嘴馋，挑食，人瘦，母亲常笑骂她——小瘦猴。我则守在灶前，一边添柴，一边等包子熟。蒸汽白花从锅盖缝隙里涌出来，带着地软味，积满厨房屋顶，好像灶房的屋顶戴着一朵云。屋内太挤了，有些蒸汽从窗口、门口奔腾而去，白马一般，跨过屋檐，便不见了。父亲呢？父亲又找他的朋友打牌去了。他说最后一场，老伙计们都在村头等着他呢。母亲朝着父亲大声嚷道：早点回来，半夜夜草了，地软包子也就快熟了。

