陈海　王钰

“世界那么大，我想去看看。”一句网络热语，带火了自驾游，也带火了甘青大环线。

张掖，恰在这条大环线的必经之处。这里有除海洋和岛礁之外几乎所有的自然景观，被誉为“地貌景观大观园”；这里更有甘州搓鱼子、山丹炒拨拉、肃南手抓羊肉、高台面筋等让人魂牵梦萦的西北风味美食——每一口，都是这片土地最滚烫的烟火气。

美景让人流连，美食让人奔赴，越来越多的游客因“忘不掉张掖的这一口美食”，把张掖一次次写进旅行清单。舌尖中国的美食版图上，“含张量”正越来越高。

今年中秋国庆假期，金张掖非遗美食荟、甘州名吃、甘州美食城日均客流量比去年增长两成以上，明清街单日人流量高达3万人次。挤进人群便会发觉，比数字更实在的是一个个摊子前越排越长的队，一桌桌食客吃完还要打包的叮嘱，还有临别那句“明年还来”的期许。

张掖人常说，自己是被祁连山雪水滋养着的。绿洲的麦子、草原的羊、戈壁沙地的枣和辣椒，落到河西人家的灶台上，成就了搓鱼子、蒸饼子、炒拨拉、枣泥馍、大盘鸡、手抓羊肉等特色美食。

这些年，张掖把这些味道一样样拾掇出来，精工细做，摆到游客面前。横跨全年节假日的金张掖特色美食嘉年华，串起全市六县区的“风味烟火”，游客循着味道而来，又因眷恋风景而留下。

在这座国家历史文化名城，“吃”与“游”双向赋能，绘就文旅融合新图景。



◀金张掖特色美食嘉年华活动现场。


香煎金耳。


甘州花馍。

食客行天下　张掖是归处

——张掖借美食嘉年华掀起全域旅游热潮

第一站：诗意甘州

府城烟火气，最抚凡人心。

对游客来说，到张掖，第一站多是甘州。白天去平山湖大峡谷看赤红沟壑层层铺展，到张掖国家湿地公园看芦苇摇翠、水鸟掠波，再到大佛寺、木塔、鼓楼转一转；傍晚回到明清街、甘州府城，就着灯笼和晚风吃一碗小饭。看景的人流，就这样拐进了饭馆和夜市。夜幕落下，甘州不夜城华灯初上，越夜越精彩。9月28日傍晚，2026年金张掖特色美食嘉年华在甘州府城启幕，青砖灰瓦的街巷被两排红灯笼照得发亮，铁鏊上的滋滋声、摊主的吆喝声、游客的谈笑声交织在一起，热闹非凡。

甘州区是张掖的主城区，也是这桌“张掖味道”的老底子。炒炮、搓鱼子、牛肉小饭、臊面包子，名字听着朴素，做起来却都是手上功夫。

搓鱼子是头一样：一团面在案板上搓成中间粗、两头尖的小鱼模样，下锅煮熟，拌上油辣子、蒜泥、香醋，滑爽筋道，辣香里透着麦香，一筷子挑起，面鱼油亮亮地颤。牛肉小饭则是另一种讲究：面擀薄切成米粒大小的丁，牛骨汤打底，配黄牛肉片、粉条、豆腐，撒上胡椒和香菜，一碗下肚，河西的秋凉就压下去了。臊面最见家常功夫：面条擀得薄而筋道，浇头用羊肉或猪肉臊子炒出油香，再兑上滚热的骨头汤，撒一撮香菜、几粒豆腐丁，酸辣鲜香，是甘州人清早最惦记的一碗。

甘州人待客的方式，是把这些老味道摆到街面上。“丝路盛宴·甘州味道”美食节暨首届“新乐杯”美食大赛上，“沸汤暖冬”火锅宴、“玉润鲜香”饺子宴、“老味绵长”小饭宴一路排开，热气腾腾。

从甘州出发，沿黑河向西，枣香引路，便到了临泽。


▲张掖卷子鸡。

第二站：梦幻临泽

一枣一饼一尾鱼宴，满香满鲜引客来。

十月临泽，丹霞披彩，鸭暖镇万亩枣林连绵成片，颗颗饱满把枝头压得低低的，清风抚来尽是枣香。枣到了临泽，被吃出了新花样：掺了枣泥的枣儿馍馍，形似马蹄、外甜内香的沙枣金蹄卷，还有薄如蝉翼、卷着油香的四坝蒸饼……刚从笼屉上揭下来，氤氲热气升腾着甜香，松松软软的模样光看就让人觉得胃里踏实。

枣香还未散尽，文化体育广场上又翻涌起另一重更勾人的气息——鲜。10月18日，重阳节这天，“丹霞寻味·枣乡食光”文旅美食嘉年华启幕，“一企一桌菜”展区里，福荣酒店与丹山碧水公司联手打造的“丹霞宴”鲜香亮相。这一桌从凉菜到主食的临泽风味中，一尾鱼“游”上餐桌，让围观群众喉头一动。

鱼头进砂锅与豆腐同炖，汤色渐渐熬成浓白的奶脂色，几粒枸杞浮在面上，舀一勺入口，滚烫的鲜顺着喉咙滑下去，豆腐已经炖出了细密的孔洞，吸饱了鱼头的丰润汤汁；鱼身则被片成薄可透光的蝴蝶片，整整齐齐码在冰盘上，边缘泛着半透明的珠贝光泽，筷子夹着鱼片在沸腾的锅底里涮上几秒，鱼片倏地卷成一道圆润的弧，入口是紧致弹牙的脆嫩，冷水鱼特有的清甜随后漫上来，没有一丝泥腥；最后是鱼尾，裹薄浆下油锅，炸到通体金黄、连鳍边都酥透，咬下去“咔嚓”一声，骨头嚼起来都带着油香。

浓白的汤、金黄的炸物、清鲜的涮片，“一鱼三吃”不仅吃出了鱼的本味，也品出了丹霞层次分明的韵味。张掖七彩丹霞就在临泽境内，丹霞口文旅小镇、屯泉小镇、金沙湾这些景点周边都布置了特色美食和农产品展销点；临泽县还推出乡村休闲采摘游、特色民俗体验游两条美食旅游线路。游客奔着丹霞而来，走的时候，车里常塞着几箱红枣枸杞汁；回到家，无论是吃火锅解腻，还是小甜水解渴，甚至是养生汁解乏，都让全家爱不释手。

离开临泽，东行山丹，铁鏊上的火光和炒拨拉的香气又在前面招手。


▶油糕。

◀如意全家福。


▶肃南麻辣牦牛肉干。





▶黄参。


▼有机时蔬。

第三站：古韵山丹

吃山丹炒拨拉，骑骏马闯天下。

到山丹，绕不开一鏊炒拨拉。把羊的内脏切成块，洋葱、青红椒备好，铁鏊烧到发烫，热油一泼，师傅翻铲子猛火爆炒，三五分钟，滋滋作响的香味就窜了出来，趁热吃，辣得过瘾、香得开胃，油香裹着肉香直往鼻子里钻。山丹人把这口铁鏊炒成了自己的招牌，如今“山丹炒拨拉”已有200多家分店，《炒拨拉之歌》在当地广为传唱。

山丹的好味道，也不止这一鏊。当地草原上散养的山丹羊，喝祁连雪水、吃百样牧草长大，素有“百药之库”的说法，还拿到了国家农产品地理标志认证，清炖一锅，汤色奶白，最见肉的本味。山丹馍馍则是张掖市级非物质文化遗产，蒸、烤、炸、烙四大类、四十多个单品，从酥软的枣泥点心到耐放的香酥饼，是当地人待客和走亲访友都少不了的伴手礼。

捧红这口味道的，是连年举办的美食节。8月8日，山丹县文旅宣传周暨第四届炒拨拉美食嘉年华启幕，数十位厨师在盾牌造型的铸铁鏊前一字排开，一拨一拉之间火光升腾、香气四溢，本地文艺展演和各色风味小吃一同亮相。从业30多年的炒拨拉师傅刘玉珍表示，这道吃食奥妙就在几分钟里对火候的把控，快火锁住香味，靠的是长年累月的功夫。

尝过炒拨拉的人，多半会往山里走一走。焉支山国家森林公园里松柏常青、药草满山，山脚下的焉支花谷和寺沟水库成了避暑的去处；向东南50公里，是规模世界第二、亚洲第一的山丹军马场，夏天草原如绿毯，万马奔腾。山丹县还把“山丹庄园行”农事体验、“汉明长城·丝路古道”文化品鉴、皇家马场嘉年华等活动串起来，让游客从吃一顿，变成玩几天。

从焉支山向西，红色高台的辣香与面筋香，又把人的脚步牵了过去。

第四站：红色高台

红色高台，美食飘香。

高台的味道里，藏着两样“硬通货”：辣椒和面筋。高台的辣，是香而不烈、厚而不燥的“温柔一刀”。高台县地处河西走廊中部，空气干燥、日照绵长、昼夜温差大，这里种辣椒的历史可以追溯到明末清初，享有“辣椒之乡”的美誉。掰开一根合黎山下的辣椒干，肉厚油丰，色泽红润鲜亮，条形秀长均匀，凑近一闻，辣味纯正鲜香，不冲鼻、不呛喉，辣度恰到好处，余味悠长。

如今，高台已建成辣椒万亩镇2个、千亩村9个，全产业链产值达到4.5亿元，地里的辣椒，成了端上桌的“名片”，也成为游客必带的“红火”。

真正让高台美食立住脚跟的，是那一口“筋”。高台面筋，也叫粉皮面筋，是河西走廊的老手艺，已经有上千年历史，有人把它称作古人的“方便面”。本地农家面粉，按“3斤面配25克盐”的老比例反复揉揣，直到面团光洁不沾手，再投入冷水中一遍遍揉洗，雪白的面筋团才从指缝间慢慢分离出来。蒸熟的面筋薄而透亮，筋道弹牙，手抓着吃最能感受那股韧劲；切条凉拌，浇上醋蒜辣油，滑爽利落；盘成小团晾干存起来，吃时丢进肉汤里一滚，就是一碗暖透全身的面筋汤。更妙的是那碗洗面剩下的淀粉水，撇去浮水搅成糊，趁热是软绵的“热粉”，凉了切条是滑嫩的“凉粉”，晒干扎把又成了能当伴手礼的透亮粉皮子。一种粮食，几种吃法，全是张掖农耕人家的过日子智慧。

到高台旅游的人，多半会先去中国工农红军西路军纪念馆，再去大湖湾看水、看鸟，顺道尝尝面筋和辣椒。为红色旅游而来的客人，也就自然而然成了红色辣椒的食客。

沿祁连山北麓向东南，田园民乐的高原清凉正扑面而来。

第五站：田园民乐

花海铺金扁都口，搓鱼溢香民乐城。

民乐在祁连山北麓，地势高、夏天凉快，风土滋味里也带着一股高原和田园的劲儿。先说和亭子：精肉切成厘米见方的小块，配葱、姜、蒜，或爆炒或水煮，半熟后加进同样大小的洋芋同锅慢炖，等到汤汁稠浓、洋芋稀烂，再把手擀面掐成指甲盖大小的碎片往里一撒。端上来时，面片裹着肉汁，洋芋已经化进汤里，面肉均半，浓香糊嘴。舀一勺连汤带面送进嘴里，洋芋的绵沙和面片的筋道在舌头上搅成一团，烫得吸溜嘴，却舍不得停筷子。

另一味是青稞面搓鱼子。南丰镇一带产青稞，用凉碱水和面，反复揉搓，搓成两头尖、中间匀的长条，像一尾尾小白鱼在掌心里翻出来。煮熟过凉，浇上蒜泥、陈醋、红辣子，再点几滴香油，筷子一拌，滑溜溜、筋道道，嚼起来带着青稞独有的那种干净的麦香。

把花海和饭桌摆到一起，这幅“拼图”绝无仅有。夏日的扁都口，数万亩油菜花正开成金色的海，与草甸、溪流、远处的祁连雪峰叠成一幅画。依托扁都口油菜花海，民乐县打造了“金色田园”观光带，每年夏天办油菜花会，推出骑行、摄影、露营等活动；同时深挖乡村美食，以青稞面搓鱼子、和亭子等小吃为切入点，培育四星级及以上农家乐23家，让游客吃农家饭、品乡土味。

走进民乐古城，羊肉焖饼子、鸡肉垫卷子能一站尝遍；“文旅+非遗”也出了新招，乡村旅游点里设起麦秆画、刺绣、木塑画体验工坊，传承人手把手教，游客亲手做的小物件还能带走留念。“彩虹张掖·田园民乐”的名声，就这样一年年传开。

再往祁连山深处，牧歌肃南的羊肉香正暖着山谷。

最后一站：牧歌肃南

马蹄石窟越千年，手抓羊肉香一县。

深秋的肃南，祁连山北麓雪意正浓，清冽长风呼啸掠过狭长山谷。10月24日，来自当地和北京、陕西、青海的200余名自行车骑行爱好者，在2026“彩虹张掖·神骑肃南”骑游活动顺利完赛后，走进祁连山鹿文化生态旅游区的餐厅排队领餐。“这一口羊肉粉汤真是太暖和了！”女子组参赛选手徐帆捧着一碗热汤，与骑友们围坐畅享。

祁连山散养的高山细毛羊，连骨带肉下锅，冷水慢火，血沫撇得干干净净，只放姜片和花椒，熬到汤色乳白、油花浮面，那股羊肉的鲜香不膻不冲，醇厚得能挂住勺子。肉捞出来晾着，切片时纹理间渗着汁水，薄薄一片，粉嫩里透着一圈脂白。碗底先铺一把粉丝，滚汤一浇，粉丝立刻软塌下去，吸饱了羊汤，变得透亮滑溜。再抓一把羊肉片码上去，撒葱花、点香菜，最后浇一勺滚烫的原汤——葱花和香菜被热汤一激，香气猛地窜上来，绿莹莹地浮在汤面，衬着乳白的汤、粉嫩的肉、透亮的粉丝。再就着烤得外壳焦黄硬挺、掰开里头却是一层层软瓤的饼子，汤的鲜、肉的香、粉丝的滑、葱花的辛、香菜的清，全在嘴里撞到一块儿。吃到半碗，把饼子掰碎了往汤里一摁，焦壳吸了汤变得绵软，整个人从嗓子眼暖到胃底。

还有一样别处少见——脂裹肝。肉做了手抓，骨头熬了汤，连肝、肺、心这些零碎，也被裕固族人用一层薄如蕾丝的羊网油裹成了出了肃南难寻味的珍馐，裕固语叫“孜热”。

羊肝、肺、心剁成碎末，拌进葱蒜末、姜粉、花椒面和炒面，搅成一盆深褐油润的馅。半透明的油脂膜摊开来，把馅料紧紧卷成粗条，棉线一缠，下锅煮熟。煮透的脂裹肝捞出来，原本干散的肝馅被羊油浸润得绵密油亮。但肃南人最偏爱的吃法，是再走一道煎锅：冷却后的脂裹肝切成厚片，往热锅里一贴，“滋啦”一声，边缘迅速泛起一圈金黄焦壳，羊网油在高温下重新融化，煎到两面焦脆，趁烫夹起一块，外层酥得轻轻一碰就裂，内里却还是软糯油润，肝的鲜、炒面的醇、花椒的麻在嘴里一层层化开，越嚼越舍不得咽。

肃南的美食品鉴，常常和民俗活动串联在一起。皇城镇的“舌尖上的夏日塔拉”草原美食品鉴大会，在如画的江让村寨飘香开场，手抓羊肉、酥油糌粑、特色面点摆满长桌。白银乡的农牧民传统体育活动上，从甘州区专程赶来的游客高阳说，自己看了赛马、射箭，还尝了手抓羊肉和奶皮子，味道太正宗了。红湾社区干脆办起“百家宴”，各族居民端出自家拿手菜，长桌一摆，百家成一家。民族的味道和地方的故事，就这样一起把人留住了。

留住客人的，不止一顿饭。一圈走下来会发现，张掖这桌“美食宴”，摆的不只是吃食。摊前的烟火、灶上的功夫、席间的热闹，都是这座城递给远方客人的一张名片——人来了，总要吃饭；吃好了，还想再来。这是最朴素也最扎实的文旅逻辑。

把本土味道做成产业，张掖想得更远。金张掖特色美食嘉年华上，当地政府提出要打响金张掖的名菜、名吃、名店，推出“张掖一桌菜”，推动菜品标准化，带动农产品产销和餐饮服务；一张美食地图，把分散的县区风味串成一条线；“以美食聚人气、以人气带消费、以消费旺城市”，被反复写进方案里。

一灶烟火承丝路文脉，一席珍馐聚四海宾朋。金张掖以舌尖风味为情感纽带，串起丹霞雄奇、祁连巍峨、黑河灵秀的全域风光，把千年丝路积淀的风土滋味搬上市集长桌。火热的锅里，炒着地道西北风味，藏着鲜活市井烟火，增添着文旅与美食融合发展的澎湃动能。铁鏊的火苗会熄，灯笼终会撤下，但留在舌尖上的味道和记忆，会跟着游客回家，也会把更多人带回张掖。

美食与美景“美美与共”的故事，还将续写。

本版摄影：殷旭