





□山娃

由中央广播电视总台和商务部联合摄制、央视综合频道制作的大型美食文旅季 播节目《三餐四季》收官之作青海篇,于8月18日20:00档登陆央视综合频道,央视 频 App 同步播出,央视主持人撒贝宁和著名演员侯勇组成的海东"寻味团",探寻海 东人藏在三餐四季里的故土记忆、文化传承和精神归属,展现海东独特的历史之美、 生态之美、人文之美……



简单百变的洋芋

"土豆在您手里能做出多少道菜?" "100多种菜。"《三餐四季》节目中,面对 撒贝宁的提问,中国烹饪大师葛正军的 回答让在场人员震惊。土豆果冻、土豆 包子、土豆炒黄牛肉、土豆蘑菇、土豆葡 萄……餐桌上,用土豆制作的各种美食 让人垂涎,撒贝宁感叹:都不知道从哪儿

土豆,也叫马铃薯,对于海东人来 说,最亲切的称呼还是洋芋。说它撑起 了海东饮食的"半壁江山",并不过分。 在海东人的日常食谱里,它时而 "显"——早上煮洋芋,中午烤洋芋,晚上 炒洋芋;时而"隐"——加入面中、肉里, 或是化为粉条……一天三顿吃洋芋,花 样万千地变着法儿吃是海东人的家常 事。即便是到了饮食非常丰富的今天, 洋芋也依然牢牢占据着海东人的餐桌 "C位"。

洋芋的做法吃法是数不清的。它既 可以"文吃"——凉拌炖炒,作为"块"的 它扎实厚重,作为"丝"的它轻巧劲脆;也 可以"武吃"——蒸煮烧烤,捣压捶打,变 化无穷。提炼出淀粉后,它也可以华丽 转身,作为粉条搭配肉和酸菜,无不默 契,还可以一身油辣,分外诱人。

海东人家家有本"洋芋经",哪怕是 最简单的酸辣土豆丝,每家的口味也不 一样。土豆丝的粗细,是否清脆,调味的 口感,都能让人印象深刻。一盘土豆丝 就着饼子或馒头吃,酸辣开胃,是海东人 最常吃的洋芋菜品。

当然,洋芋还可以拿来做"酿皮"—— 把洋芋擦丝磨成粉挤干水分,再摊成饼蒸 熟,最后炒着吃,口感软糯中带着韧劲,菜 籽油香配着洋芋淀粉独到的口感,甚至能 吃出一丝肉味。

洋芋简单切成片,加上青红椒与洋 葱齐炒,再调入特制料汁,软糯与焦香并 存,十分下饭。

提炼出淀粉做成粉条,是洋芋华丽 转身的起点。作为配菜的它不影响主菜 的风味,还以弹滑的口感加分,于是有了

辣烫里亮眼的"明星",一碗嚼劲十足的 流汁宽粉,吃起来非常过瘾。

洋芋无论做得多么新潮,无论怎么 搭配花哨的调味,它的原味口感也从不 过时。一整颗洋芋,在家里煮,在地里 烤,都是海东人喜爱的吃法。

煮洋芋,大人喜欢"炸开花"的,小孩 则喜欢带焦巴的,多了一丝焦香。绵密 的口感,最朴素的味道,也最温暖人心, 再来点小咸菜,或者嫩葱,或者韭辣,几 颗洋芋下肚,一顿饭也就解决了。

收获洋芋的季节,农人中午的食物便 是烤洋芋。搭一个简单的"地锅"(也叫焪 锅),堆上一些干土块,点燃柴火加温,再 放入洋芋,让滚烫的土块与洋芋充分接 触,再用潮湿的土将顶部封起来。顶部的 土变干后,洋芋也就熟了。烤熟的洋芋外 焦里嫩,泥土的天然气息扑鼻而来,掰开 后里面的淀粉颗粒像白糖一样晶晶发亮, 吃起来则是沙沙甜甜的口感。

海东人为什么对洋芋情有独钟?这 还要从海东的地理说起。海东处于青藏 高原与黄土高原交会地带,多样、复杂的 地势为洋芋提供了从"婴儿房"到"病 房",再到"卧室"等各种房型;其次是干 旱少雨的气候,有利于洋芋呼吸发育,海 东的雨水集中在盛夏,正适时洋芋喝水 "长个子";要想长得俊俏,也不能少了微 量元素,这里土壤层厚质松,含有丰富的 钾元素,正适合洋芋补充营养。而"下寨 65""青薯2号""青薯9号""民薯2号"等 独属当地的优质品种,也为洋芋在海东 枝繁叶茂打下了坚实的基础。据报道, 截至2022年,海东常年播种洋芋面积达5 万公顷,产量稳定在160万吨左右,随着 时间的变化,这个数据还在增长。

在海东,经常可以听到一句笑谈: "海东有三宝:土豆、洋芋、马铃薯",这放 到全青海也不夸张。更是有前人在饥饿 年代总结:"海东人的命都是洋芋给的", 放在今天说,也没说错。

曾经的"救命薯",成为如今的"金 蛋蛋",海东人兴修农田,扩大、改良种 植,凭借得天独厚的地理气候环境,将洋





和面、揉面、打面、醒面、揪面剂子、反 复拉扯抻拽,一个个光滑的面团,在拉面 师傅手中飞舞,像听话的孩子一样,被塑 造成或粗或细或宽或扁的拉面。这是《三 餐四季》节目中,拉面师傅韩玉龙向"寻味 团"展示青海拉面制作的画面,这一画面 不仅震惊到了"寻味团",相关话题也迅速 登上微博热搜,引起无数网友讨论。

做了近30年拉面的韩玉龙,出生于 1979年8月,是海东市化隆回族自治县巴 燕镇庙尔沟村人。2020年,他在青洽会 上把一团面拉出1024根,至今全国无人 能超越;他首创将拉面穿出针眼,并且一 次性能穿46根;他还走出国门到俄罗斯、 迪拜、埃及等国家展示青海拉面师傅的

2012年,考古人员在位于海东市民 和回族土族自治县的喇家遗址发现了一 碗迄今为止世界上最古老的面条,它的 **力** 史足有 4000 年。



筋道爽滑的拉面

人们忽然意识到,海东人走上拉面之 路是有历史渊源的,海东被称为"拉面之 乡"是有历史依据的。世界上的第一碗面 来自中国! 4000年后,同样的土地,同样的 黄河水,这碗面演变成了青海拉面。

青海拉面,以其独特的风味和工艺著 称。采用当地优质小麦精心制作,每一次 的搓揉和烹煮,都承载着这里的风土人情 和智慧的结晶。搭配上精选牛肉和清爽的 牛肉汤,再加入多种香料和蔬菜,一碗热气 腾腾的面条之中,不仅有味觉的诱惑,更能 听见历史深邃的回响。它们在空气中缓缓 绕舞,仿佛带着时间的重量。

青海拉面不仅是一道地方美食,更承 载着充满传奇的"拉面经济"发展史。化 隆县的拉面故事,始于20世纪80年代 末。创业初期,化隆人拖家带口,"一台 炉、两口锅、三个人、四张桌",开夫妻店、 兄弟铺。随着时间的推移,拉面的口味和 品质,吸引了更多的顾客并逐渐在全国范 围内普及。如今,青海拉面在全国337个 城市拥有店面3.26万家,占据全国拉面市 场店面总数的50%,从业人数达19.3万 人。作为中国美味还走出了国门,在埃 及、马来西亚、俄罗斯、韩国等17个国家落 地生根。

"拉面经济"的电子商务化转型,为 青海拉面的发展注入了新的活力。"青海 拉面产业电商服务中心"等平台的成立, 形成了质检、展销、物流、冷链配送完整 的供应链体系。

-碗面条承载着悠久的香气,跨越 了千年岁月的尘封。它如同一条蜿蜒的 河流,流淌着岁月的故事,穿梭在宽广的 时空中,最终抵达我们的餐桌。这碗面 条宛如一座桥梁,横跨不同的文化和地 域。它不仅仅是食物,更是一种文化的 交汇,历史的共鸣。它们在不同文明的 交汇点上,编织出一幅丰富多彩的文化



风味独特的"背口袋"

"侯老师,我老婆说你要背几个 口袋呢?""什么叫背几个口袋?""什 么意思?""是让我们去背荨麻回来是 吗?"《三餐四季》中,面对海东市互助 土族自治县加定镇扎龙沟村牧民贺 才拉加的提问,"寻味团"成员的表情

在互助县,有一种土族传统小吃, 深受人们的喜爱,近几年成了农家院菜 谱上的紧俏货。因其特有的品相,被乡 亲们形象地称之为"背口袋"。2013年, "背口袋"这一独特的美食被列入青海 省非物质文化遗产名录。

"背口袋"土族语称"哈勒海",当 地汉族称之为"荨麻口袋",也因形似口 袋被称为"背口袋"。

"背口袋"由荨麻拌汤和油饼组成, 其制作过程简单而又繁琐:先要准备直 径约五六寸的薄油饼。虽叫油饼,却不 能炸,只能烙。烙锅烧热后涂上较多的 将饼烙得黄而不焦,韧而不脆,呈金黄 油亮的色泽。接下来就是准备"主角" 的过程,将生长至五六寸的嫩荨麻剪来 洗净晒干,揉搓成碎末,放入开水锅中, 加入少量青稞面搅拌为糊状煮熟,再放 人适量的食盐、姜粉、花椒粉和油炝石 葱花。然后将荨麻拌汤舀在油饼上摊 成筷子厚的一层,浇一点加盐的稀蒜泥 涂抹均匀,最后卷起来即可享用。由于 其特殊的形状与过去农家常用的羊毛 长口袋非常像,所以老百姓将这种美食 叫作"荨麻口袋"。

菜籽油,放入面饼,翻饼时再涂一次油,

吃"背口袋"有一定的讲究,首先要 会"背",先用右手抓住"口袋"的尾巴部 分迅速提起后搭在左手虎口部位,"口 袋"一定要放平,不然荨麻拌汤就会流 出。在互助有"女婿好不好,先要看吃 相"的说法,而"背口袋"以它"高难度" 的食用方法成为相亲时考量未来女婿 的重点测评方式之一。相亲时土族阿 姑会"为难"一下未来的女婿,将荨麻拌 汤故意调制得特别稀,如果他能做到拌 汤不溢,就说明他很"干散"。

"背口袋"虽然好吃,但食材的准备 却相当不容易,其中最难的就是它的主 原料——荨麻

青海流传着这样一句话:"青海好, 青海好,青海山上长着咬人的草。"这种 "咬人"的草便是荨麻。

荨麻"咬人"可是名不虚传,一不 小心扎到皮肤上,其有毒的汁液会立 刻使皮肤红肿并伴有火辣辣的刺痛 感。因其适应性极强,抗旱耐寒耐贫 瘠,蔓延速度极快,自我保护能力又 强,常常攻击"敌人",而蒙上一层神 秘的面纱。

虽然它"咬人",但它全身可都是 宝。百度词条说:荨麻,中药名,为荨麻 科植物宽叶的全草,为多年生草本。荨 麻全草可入药,常用于风湿痹痛、产后 抽风、小儿惊风、小儿麻痹后遗症、高血 压、消化不良、大便不通、荨麻疹、跌打

《本草纲目》记载:"荨麻……其茎 有刺,高二三尺,叶似花桑,或青或紫, 背紫者入药。上有毛芒可畏,触人如蜂 虿蜇蠢,气味辛、苦、寒,有大毒。主治 呕吐不止。蛇毒,捣涂之。风疹初起,

以此点之,一夜皆失。' 想要采摘这"咬人"的荨麻,最好 选择春末夏初,此时的荨麻葱翠嫩 绿,外形娇嫩柔弱,最适合当作食 物。因为茎部和叶部都带着毛刺,有 经验的人在采摘时都会很小心,或戴 橡胶手套,或拿一把剪刀和一个厚布 袋子。采摘回家后直接晾晒或者冲 洗晾晒,晒干的荨麻用擀面杖擀成粉 末状,或者用杵臼捣碎,再用玻璃罐 装起来。这样方便储存,一年四季都

可食用。 "背口袋"看似很普通,但智慧的祖 先探索"降服""咬人"的草,用有限的食 材,发明出这朴实又伟大的一道美食, 是平淡辛劳的艰苦岁月里对自己的犒 劳,也是对后世子孙的福泽。