



炒洋芋片



青海拉面



“背口袋”

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……



洋芋收获

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：都不知道从哪儿下筷子了！

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……一天三餐吃洋芋，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“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，加上青红椒与洋葱炒，再调入特制酱汁，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，于是有了粉条白菜炒肉、猪肉炖粉条、砂锅土豆粉等美味佳肴。而手擀粉和宽粉，更是麻

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，再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，或者韭菜，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”（也叫烤锅），堆上一些干土块，点燃柴火加热，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莹剔透，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，将洋芋做成了农民增收的产业。



洋芋花开

跟着《三餐四季》寻味海东(上)

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？”“是让我们去背青麻回来是吗？”《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”成员的表情很是疑惑。

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“青麻口袋”，也因形似口袋被称为“背口袋”。

“背口袋”由青麻拌汤和油饼组成，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



拉面制作

筋道爽滑的拉面

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高超技艺。

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，它的历史足有4000年。



地锅洋芋



制作“背口袋”

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，将青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——青麻。

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”的草便是青麻。

青麻“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：青麻，中药名，为麻科植物宽叶的全草，为多年生草本。青麻全草可入药，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

损伤等。

《本草纲目》记载：“青麻……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，触人如蜂蛰，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”的青麻，最好选择春末夏初，此时的青麻翠绿嫩绿，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，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，晒干的青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。