



山丹民俗文化丛书

山丹美食

SHANDANMEISHI

周多星 主编 *zhouduoxing*

 敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山丹美食 / 周多星 主编. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2013. 11

(山丹民俗文化丛书)

ISBN 978-7-5468-0602-0

I. ①山… II. ①周… III. ①饮食-文化-山丹县
IV. ① TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第259513号

山丹美食

周多星 主编

杨桂平 著

出版人 吉西平

责任编辑: 汪 泉

装帧设计: 蔡志文

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030)兰州市读者大道 568 号

本社邮箱: www.dhwy@duzhe.cn

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/dunhuangwy>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773298(编辑部) 0931-8773235 (发行部)

精一印刷(深圳)有限公司

开本 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 5.125 插页 1 字数 170 千

2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1~1 300

ISBN 978-7-5468-0602-0

定价: 38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

山丹民俗文化系列丛书编委会

总 策 划 赵学忠 刘晓云

编 委 李仲文 马德胜 李仲杰 陆思东 李娟莹
何 莉 周得玮 梁福民 张多仁 周多星
高希鉴 郭 勇 段猷远 赵谦玺 张 乐
吴多彬

主 编 周多星

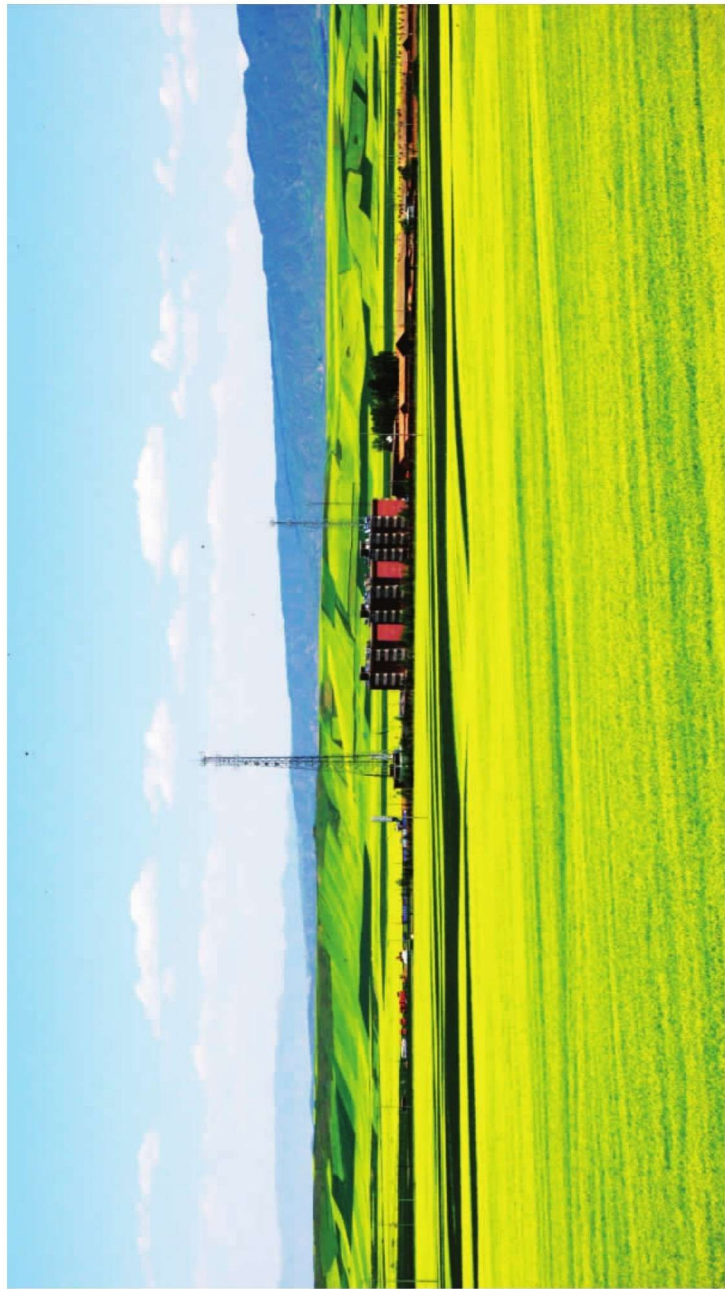
副主编 段猷远

编 辑 杨桂平 陈学斌 唐 华 张兴荣

摄 影 赵谦玺 杨桂平

绘 画 陈学斌

作 者 杨桂平



山丹油菜花

《山丹民俗文化丛书》总序

>>>>>>>

华夏大地,沧海桑田,沉积于社会底层的民俗文化,保留着许多中华民族的文化精粹。“十里不同风,百里不同俗。”祖国各地独特的民风民俗,绚丽多姿,异彩纷呈,令人为之迷醉。地处河西走廊的山丹,民俗文化源远流长、韵味独特。

山丹自古就是一个是农耕民族、游牧民族、商贸民族合作交融演化的过渡地带,是东西方各民族往来丝绸之路的要塞,具有丰富多彩、灿烂辉煌的民族文化,更是形成了蔚为大观、独具特色的地方文化,这都是历史留给我们极为宝贵的精神文化财富,值得我们进行深入研究和大力弘扬。

汉代张骞通西域以来,河西走廊成为我国联系西域和欧亚非的重要通道,在古代很长一个时期承担着华夏文明与域外文明交汇融合的历史使命,隋唐



时期,武威、张掖、敦煌是经济文化高度繁荣的国际性城市,河西地区成为世界古代四大文明和三大宗教交汇融合之地。山丹地处河西走廊中部,有“走廊蜂腰,甘凉咽喉”之称。独特的地理位置造就了山丹特有的地域文化,它传承着悠久的历史文明,人文荟萃,拥有独特的人文气质,蕴含浓厚的文化底蕴。几千年的史前文明四坝滩文化遗址证明,早在新石器时代,就有先民在这片土地上繁衍生息。在历史的长河中,在几千年的岁月里,山丹人民辛勤劳作,历尽沧桑。他们相互融合,彼此交流,在战争与和平、在先进与落后的交错中推动着历史前进的脚步,共同创造了烁古震今的文明。

古老的弱水河,孕育了山丹古老的文明,“大禹导弱水至合黎”,现山丹祁家店还立有“禹导弱水碑”,见证山丹古老的历史文明。隋大业五年,隋炀帝置“观风行殿”,登临焉支山,举办了历史上最早的世博会,山丹应是世博会的发源地,据此称山丹为世博圣地。唐玄宗天宝十三年,封焉支山神为宁济公,河西节度使哥舒翰建宁济公祠于焉支山上,焉支山美誉天下。汉武帝雄才大略,建制牧马苑——世界第一大马场,汗血宝马圆了英雄梦。山丹有誉为“露天长城博物馆”的汉明长城,雄关玉塞,独一无二。国际友人路易·艾黎,创建培黎职教,兴办工合事业,将毕生心血及收藏文物捐赠山丹人民。还有誉为天下第一佛的国内最大室内泥胎贴金坐佛,优美的太平秧歌舞、“胡腾舞”跳出了塞乡风韵,“山丹民歌”清新刚健不失媚婉,散发着粗犷的西部气息,是山丹非物质文化遗产中的奇葩。“山丹四珍”弥足珍贵,山丹的“炒拨拉”、“羊肉垫卷子”等美味小吃闻名遐迩。

走进山丹,便会深深地感受到:这里的民俗淳,人情美;这里的人热情好客,慷慨好施,好像走进一个温馨的天地。有蕴含中古音甜美而生动的地方语言,有多姿多彩的戏曲艺术,有妙趣横生的俗语故事,有诙谐幽默的民间熟语等等,文化内涵十分丰富。悠久

的历史,古老的文化,美丽的山丹。在这片土地上繁衍生息的人民,勤劳智慧,亲邻睦友,无声铸就了山丹人淳厚的道德传统,正直的精神气质和坚韧的生命意志。源远流长的、独具山丹地域风格的山丹民俗文化,原汁原味展现了山丹人民的喜怒哀乐、价值取向和当时的生存状况,反映出山丹人民质朴的生存智慧,独特的人文气质。作为古丝绸之路上一颗耀眼的明珠,山丹人民创造的历史辉煌与灿烂民俗交相辉映,相得益彰,几千年来共同滋养着山丹的文化之根,民众之魂。

检拾山丹民俗文化,有其潜在的文化优势,但也有受忽视而失落的隐忧。因此,山丹县专门成立一个地方文化创作研究室,拟先从一个新的层面追寻、挖掘、整理和研究这些行将消逝或散落在民间各地的文化遗产,然后有计划、有组织地编辑出版一套比较全面的多视角的《山丹民俗文化》丛书。可以说,这套丛书的出版是一项比较系统的巨大的文化工程。山丹县地方文化系列丛书共五卷。包括《山丹民俗》、《山丹美食》、《山丹名胜》、《山丹故事新编》、《山丹民歌》等,这套丛书立意新颖、图文并茂,运用独特的视角、简约的文笔,对山丹深厚的文化底蕴、独特的文化内涵、丰富的古迹遗存、淳厚的民俗风情,以及山丹的历代沿革、文化遗产、民间艺术、传统美食、名优特产、古景新姿、故事传说等等如数家珍,娓娓道来。也反映了山丹多民族和谐共处,多元素的经济文化相互交流融合过程中形成的独具地域特色的人文环境和丰富多彩的民俗文化。更展现了山丹物华天宝、地灵人杰。这一系列丛书,让家乡人读着亲切而自豪,外地客人读后必能较全面、系统、真实、客观地了解山丹的风土人情,地域风貌和悠久的历史。

《山丹民俗文化》丛书,顾名思义,“俗”字当头,就是以通俗的语言、人民所喜闻乐见的俗事进行撰写。虽然不是“阳春白雪”,不能进入高雅的艺术殿堂,但是,“下里巴人”的草屋,俗中之俗,其中也有真、善、美。寓于其中的褒、贬、善、恶,甚至比其他艺术门类



都更加泾渭分明。民俗文化,既是历史的,又是现代的;既是民族的,又是世界的,是人类文化宝库中不可或缺的重要组成部分。水有源,木有本,文化也有根;只有源远流才能流长,本固才能枝荣,根深才能叶茂。民俗文化之根,是较之其他文化扎在土壤中最深的根。我们应该倍加爱惜,加以保护。

愿有志于乡土文化的爱好者,多培一抔土,以报答根之情意。是所望焉,谨序。

中共山丹县委书记

山丹县人民政府县长

二〇一三年十月

目 录

CONTENTS

山丹传统宴席——罐罐席	001
羊肉垫卷子	009
炒拨拉	011
拉条子	014
稠饭	016
青稞面箭头	020
山丹馍馍	023
年夜饭	034
春节美食	038
元宵	042
煎饼	045
二月二龙抬头	048
竹前槐后清明节	050
端午情怀	053
中秋月饼	057
浓浓的腊八粥	060
青稞碾珍	063
米黄儿	065
冬至谣	068



扁豆面	071
揪面片	074
糊饽	077
剪鱼面	079
炒面	084
油茶	087
豆粉汤	090
酸辣拌汤	092
爱吃凉面	094
夏天的美食酿皮子	099
麦稔汤	101
拨鱼子	104
醪糟	107
马场酸奶	110
花精灵菜籽油	114
山丹长城王西瓜	117
山丹蘑菇	120
春来野菜香	124
大地的耳朵	128
发菜	131
天下第一菜大白菜	134
老百姓的茶	137
山丹青稞酒	140
山丹羊肉香四海	144
乡镇机关食堂	147
山丹早点	150
山丹夜市	154
后记	156



厨师在做罐罐席

山丹罐罐席

>>>>>>

罐罐席,是山丹人对老席的叫法。山丹罐罐席借鉴了三秦大地的传统名宴“十全”宴席的做法,相比之下山丹罐罐席更加呈现出一种粗犷大气风格,少了点温婉。显著特征是以烹饪猪、牛、羊、鸡肉为主,菜品形式以传统见长,菜肴淳朴、口味浓郁、厚重,咸甜酸辣俱有。

在山丹七八十年代罐罐席是盛宴。只有在重要的大事上才会做。如生诞寿辰、婚丧嫁娶、孩子满月等。那时的山丹,不像现在有这么多酒店饭馆,平民百姓又大多都比较清贫,遇到红白喜事都是在家里、村里支起大棚来招待亲朋好友。罐罐席也因着家境的富裕和清贫分为几种,档次最高的叫鸡肘席(也叫海参席或十二楼全席),仅次于的称为十全席,最低层次是

五碗一盘。

在自家屋里做席待客的方式，在山丹县的农村如今仍然存在，不过如今的农村已演变成了流动厨师上门服务，方便多了。十全席也已过了风光时节，渐渐消失了，偶尔会有老年人说起。

当时做罐罐席山湾名厨刘玉选人人皆知，后来传给了陈户乡寺沟村大厨刘学孟，他是刘玉选的大弟子。陈户村的周多全是刘玉选的弟子，算是第三代传人了。周多全说他已十多年不做罐罐席了，原因很多，与改革开放后其他菜系的逐渐进入有很大关系，如今可以说已经被代替了。如果不传承下来很可惜的，说起这些周多全很落寞。

知情的老人们说起老山丹的罐罐席，是意犹未尽。罐罐席的“十全席”在当时就是一种既隆重又实惠的菜肴，不仅吃席有规矩，上菜也有讲究。肉主要有猪肉，也有牛羊肉和鸡肉，但都很稀罕。现在席上都是整块整块的肉，可人们吃着不香，看着生厌。那时候一桌席仅用三斤左右的肉，碗中的肉是切块的，不大不小，用来提味，一人只吃一块，没有多余。席做好了，上菜也是有讲究的，先上水菜（凉菜，有自家发的豆芽，还有自产的胡萝卜、韭菜等，荤菜有肝、肺等），要上水菜碟八个，上水菜的菜碟要一平一立，平是盘，立指的是碗，四个荤菜，四个素菜。水菜上后要开始上炒菜，这个炒菜最有意思，叫纱帽翅儿，中间一大盘菜（平），两边上各上一碗（立）菜，共上三次，像是纱帽翅抖三抖，很形象。最后上的大菜就是十大碗，有红烧肉、有鸡肉，有丸子炖肉、粉条炖肉、腐竹炖肉，豆腐炖肉，萝卜炖肉、土豆炖排骨、糯米碗、八宝汤，在上菜中间依次要上油饼、花卷、包子、馓子、糖花子、干果等等。十全席上完十大碗后，最后必须上胡辣汤一盆。十二楼全席和鸡肘席大致相同，要上全鸡和全肘。五碗一盘席，水菜（凉菜）和十全席的水菜一样，其他就简单多了。这些讲究延伸到吃席时也有严格的规矩，一席八人，一房间一般设三至四席。座次依长幼尊卑和辈分大小

而定。首席的上席在房正中与门相对的位置,二、三席分别在首席左右两厢的地方,与上席两相遥对。上席位必须坐的是德高望重者,吃菜有讲究,喝酒有规矩,井然有序。

大碗装肉,大碗盛酒,这是山丹人的传统。大碗里青稞烤出的粮食酒幽幽地散发着醉人的酒香,在桌子上席放了,满满一碗。每次上来一道菜每人依次喝一口酒,先从上席位开始喝起,大家依次端碗反时针轮流转,喝完一圈酒,碗重回上席首席位置之时,上席位辈分最高或者最为德高望重者就会举起筷子指向桌子中央的菜说道:“请,大家请。”于是,全桌的筷子才七前八后伸过去,分解着同一个猎物,但绝没有抢夺和选择的迹象,挑到哪个就是哪个。那时吃席,人们都正襟危坐,很少说话,看长者动一下筷子,晚辈依次才能动筷子。

农村人家,朴实厚道。家里平时来了客人,也总会尽心尽力热情招待。更何况是办宴席这么大的场面,主人便会使出倾家荡产的决心,千方百计喂上个大肥猪,把席办得体的体面。只要大家说声席面好,主人就会高兴很久。人们形容宴席上厚墩墩的肉膘肥得像楼板,把筷子都压得打闪闪,这绝不是贬意,是称赞主人的大方和能干。这些肉不管怎样的肥厚,一旦加了洋芋、胡萝卜、白萝卜、大白菜等菜蔬,慢火蒸,微火炖,溜溜熟,做出的大碗菜就像苏东坡烹制的肘子一样肥而不腻。

“罐罐席”宴席中,尤其是那肘子肉最具特色,在蒸笼里蒸得又火巴又软,香气缭绕,芳香扑鼻,看上去就像一个圆圆的蒙古包一般。技艺高超、别出心裁的厨师还会在“蒙古包”底下藏上一层软软的豆腐,顶上浇上料酒,撒上几粒葱花,端上桌吃起来热气腾腾,芳香糯软,还有淡淡的酒香,沁人心脾,味道鲜美,余味无穷。

在那物质匮乏的岁月里,吃肉是一种奢侈的享受。不管那肉怎样叫人馋涎欲滴,坐席的人总是忘不了出门时家人那句话:“莫忘了包点肉回来哟。”于是大家就都忍嘴了,用手绢包一点肉回



去。主人家也会给有老人的人家送去盛放着一块肉的大碗,碗底的菜是俱多的。

包回的肉和其他饭食混在一起蒸一下,锅盖一揭,饭是油渍渍的了,满屋是香喷喷的。包回的肉也就一、两片,不够全家吃。如果几代同堂,孩子的父母就会说:“小孩子以后吃的机会多,给爷爷奶奶吃。”孩子就规规矩矩不吃,老年人则说:“我几十岁了,没吃过?给我孙子孙女吃,吃了长快点!”父母就会埋怨他们的父母:“小孩子今后要吃多少,你们不要宠着他们。”最终,老人还是把肉夹到孙子孙女的碗里。包肉的岁月,缺的是物资,不缺的是尊老之风,舐犊之情,上帝也会被感动得掉眼泪。

山丹“罐罐席”的菜谱,应该也是根据年代的不同而发生着变化。但万变不离其宗,烹饪技法基本是煮、炸、炖、蒸,有严格的程序和工序。其技艺主要在选料、刀功、火候的掌握以及配料的选择上下功夫。譬如肘子肉,上笼屉蒸,就得两三个小时以上。由此



罐罐席十大碗



罐罐席水菜

制作的菜肴制作精良、选材考究、经济实惠、肥而不腻、老幼皆宜，且色、香、味、型俱佳兼顾着北方菜系特点，荤素菜搭配营养丰富、吃法讲究。

如果根据当代人的口味调节一下，罐罐席其实是很很有营养的绿色宴席，周多全很认真地说。其实现在的好多美食都是从“罐罐席”沿袭而来的，我们的羊肉炖萝卜、牛肉丸子、肘子豆腐、白斩鸡、八宝饭、糖醋里脊、拔丝洋芋等等，美味无穷。

历史上，我县三类地区均有风格不同的传统“罐罐席”制作工艺。九十年代之后，随着全国各大菜系尤其是川菜在山丹的兴盛和交融，传统的“罐罐席”渐渐湮没于浩如烟海的诸种菜系之中。更主要的是，随着现代瘦身饮食观念的盛行，越来越多的人不再垂涎于多肉的“罐罐席”了。

如今的人吃席，坐席者是十人，桌还是家家凑齐的，父老乡亲共聚一桌，谈笑风生，喜气洋洋。开



席再已不是十大碗了,而是十几大碗了,除了传统的大碗装肉,大碗喝酒外,其余都是盘子盛整鸡、整鸭、清蒸红鲢鱼、清炖羊肉、红烧牛排、海参鱿鱼汤等等,偌大的一张桌也显得小了,就向空中发展,碗上重碗,碟上重碟,像金字塔一样。没人送包肉回家,也没有了清规戒律,没有了德高望重的长者发话夹菜了。酒也恣意地喝。山丹的酒文化很丰富,“穗子拳”有发扬光大的趋势。但年轻的80后、90后,对酒的渴望没有了上辈人的热情。席间大家无拘无束,想吃便吃,想喝便喝,更具亲和力了。散席了却没有一个人包肉回家了,因为家里不缺这些了。但却是看着有点浪费了。

山丹传统餐饮文化缺乏传承与提高,尽管近年来山丹餐饮业蓬勃发展,但多为“拿来主义”主导潮流。而在陈户村的周多全这里十大碗文化却得到很好地传承,甚至成为他从事餐饮业的一个重要品牌,会做罐罐席,说明了他是一个精于手艺的厨师。但后来因外来菜系的侵入,又因罐罐席制作工艺的繁复和耗时,现代人追求快节奏,慢慢地它已淡出了历史的舞台,周多全说,它已十多年没有再做罐罐席了。但说起昔日的兴盛,他仍是话语不断。

想想山丹罐罐席会被后代人慢慢遗忘,我们请周多全再做一次罐罐席,呈现当时的盛况已不可能,只能是回味那时的心情了,也许只能找回一些零星的记忆。我们费了好久才找到合适的器具,形似瓦罐的陶瓷砂锅,希望现出一点古朴的味道,当今精美的餐具不能怀旧。我们最终从白银平川的陶瓷市场找到了略微相似的陶罐和粗瓷碗,算是一点安慰。

没想到还有一件事情被我们遗忘,是那个土头土脑蹲在那里的“猪槽”炉子。一块块土块也是稀罕物,从泥土变成土块的模样,只是几天的事情,需要阳光和水。我们用了陈旧的土块,它在主人的墙角已待了若干年,今天有了用武之地,它也没有表现出欣喜的样子,还是闷声不响。

泥炉子却有许多讲究。首先要有仪式,需要大红被面、大枣、



罐罐席猪槽炉子

糖果,还有红包。这也是够隆重的,主人的心情略见一斑。听说使用过的“猪槽”炉子,喜事用的可以留下来,等待更多的喜事来临;丧事用过的要赶快拆了才吉利,这也是老百姓最朴素的想法,可以理解。

接下来就需要去采购食材了,这也是一个颇为复杂的事情,需要耐心,周多全开了一张食材单子,是做一桌“十全席”的材料,标准按照平常人家而定。它们有“肉类、菜类、还有调味料”,真丰富,看着这些菜都是绿色食品:羊肉2斤(排骨)、牛肉4斤、猪肉4斤、鸡肉4斤、鸡蛋8个、面筋2斤、豆腐2斤、芹菜1斤、白菜1斤、菠菜1斤、白萝卜2斤、胡萝卜2斤、土豆5斤、粉条子1斤、粉丝1斤、腐竹1斤、绿辣子2斤、黄荬2斤。

调料:花椒、大香、胡椒、乌龟皮、五味子、姜皮子各2两,草拨2斤、香果1两、清油4斤、朝天椒半斤、白糖2斤、粉面子1斤、葱2斤、蒜1斤、香菜1两、块盐2斤、醋2斤、酱油1斤。