

青海滋味

文 / 蛭蛭

流动盛宴老八盘

青海老八盘历史悠久，其诞生时间已经不可考。八盘意即八道菜，其实这八道菜并不固定菜式，更多的时候，它代表了青海人尊客的一种形式，是河湟地区宴席菜的统称；也正因为菜式不一定，才更容易推陈出新，制造惊喜。

青海老八盘由茶点、干果、冷碟、热盘、后四碗、汤、主食组成，入席前，先上茶水、糖果、干果和手碟；入席后上全盘和油、醋（一般装入大碗上放香菜，由入席者分别盛给坐席者）；然后八个凉菜、八个热菜依次上桌（席间配上青稞美酒）。这八道菜品，必要按既定的程序逐一端上餐桌，这样的程序就像演戏一样，由序曲开始，经过高潮，最后进入尾声，令人眼花缭乱。

六百年的莫家街，是西宁最古老的街道，这里面汤翻滚、肉串飘香，酿皮、炒凉粉、酸奶、油炸糕、面片、抓面、馓子、烤羊筋、胡拉汤、甜醅……简直是青海美食的浓缩版。但要是有幸去青海人家中做客，或者到青海各地旅行，你会见识更多别处尝不到的高原美味。

听老师说，过去大户人家的老八盘，得分两天吃完，头一天吃“全盘”和“八个凉菜”，第二天吃“八个热菜”。因为青海人好客，席间非得喝青稞酒，“全盘”一上来便开始大碗敬酒、吃凉菜，还没等热菜上来，主客就都喝醉了，所以，准备好的热菜只好第二天吃。

民以面为天

青海以面食为主，可以分擀面类、揉面类、蒸面类、炸面类、团面类等十几大类，其中尕面片、拉条子、馓子、糌粑等已是人尽皆知的美食了。

西北风味酿皮子也是典型的青海小吃之一，其实是一种凉皮，但不同于别处的酿皮，它色深、肥厚、韧劲十足，加了一种只产于青海的植物碱，再浇上各种调料以及用草果泡的醋，够辣够味。

青海“狗浇尿面饼”，名儿不好听吧？吃口绝对酥脆松软，无人不爱。制作这种面饼必须用半发酵的面团，烙的过程中用油壶如小狗撒尿般在饼皮四周点青油，才会产生独特口感和香气。

青海人做的馒头花样多，他们却不叫馒头，统称馍馍，比如花卷、油包、油饼、曲连、油香、炉馍馍、焜锅馍馍等等。焜锅馍馍看起来像面包，其实是在普通发面里卷进菜油，抹上红曲、姜黄、香豆粉等民间天然色素，层层叠叠地卷成红、黄、绿各色交织的面团，放入焜锅，埋在灶膛或炕洞内麦秆燃尽的火灰里。

半个小时后出锅，外脆内软，绽放如花。

奶香牛羊肥美

青海畜牧业发达，牦牛、藏绵羊、普尔山羊……高原辽阔，遍地牛羊，它们在丰美水草

和艳阳繁花中长大，啃食野生虫草药材，肉质鲜嫩，是制作手抓肉的上品。

家中逢有喜事和贵客登门，青海人必以煮大块羊肉款待，堪称一绝，熟嫩，好嚼，油而不腻，作料不多，清水和盐而已，香味弥漫四邻。主人亲自用刀将大块羊肉剁成小块，最好的必定递与最年长最尊贵的客人。

至于用牛羊的肚、脑、肠、蹄，制作的杂碎汤，清鲜可口，肉香扑鼻，让人完全忘记世上还有减肥这回事。

与内地酸奶不同，真正的青海老酸奶是回民自制的，盛在小碗中，碗口盖一块小玻璃，滴几滴菜油，奶皮金黄，洁白如脂，厚得需要用勺子刮着吃；真正“饕餮级”的酸奶不在西宁街头，非得深入牧区，到牧民家里才吃得到——还有奶茶、曲拉和酥油，只有吃过这些，才不枉此行。

一种是滋味，一种是情怀

我曾听旅行达人说，西塘的美食都藏在巷弄里的小摊贩上，到了那里你就会发现，这样的说法一点都不夸张，这是一个三五步就可以搜罗到美味零食的小镇，而和你在一起排队的绝不仅仅是观光客，还有不少水乡的“原住民”。

在西街的入口处有个卖小馄饨的摊子，还没到饭点就陆陆续续排起了队，好玩的是不少排队的手里都拿着自家用的小锅子或者汤碗，阿姨妈妈告诉我，“我们要吃都要这个时间买哦，再晚就要和你们游客一起排队了，不划算不划算。”

我跟风买了一碗尝味道，确实和现在市面上流行的重盐重鲜的小馄饨不一样，尝起来小馄饨的汤头很独特，并不觉得多油，可也不会“清爽”到连味道都没有。馄饨本身馅少皮薄，一口一个吃得畅快。我仔细观察掌柜的那套做生意的担子，感觉像是有年头的老货了。身旁的大叔瞅着我看得出神，便笑嘻嘻地告诉我，“好多好多年喽，我们自己住在这里的人都喜欢他家的馄饨。”

直到后来我才知道，这就是在网上声名远播的陆氏小馄饨。有趣的是，大家对陆氏小馄饨的评价总是很对立，推崇者和反对者人数相当。不少游客觉得特意去尝一碗绝对是浪费时间。

说到这个问题，我不得不岔开来说个故事，我大学辅导员曾经发过一个微博评价了一下“鲜奶小方”的口味，她的意思大体是这蛋糕还算好吃，可她并没有感受到评价里那种被人推崇至极的美味，她觉得这始终只是一块普通蛋糕罢了。这条微博在学生群中引起了不小的争执，直到一位老教授对我们说，“‘鲜奶小方’在你们成长的角角落落都留下过痕迹，第一次上学、第一次逃课、第一次恋爱，味蕾感受到的不仅仅是蛋糕香甜还有青春年华的美好记忆，这里面哪一种是滋味，哪一种情怀你们早就分不出来了。而对一个刚到上海来生活的年轻辅导员，没有情怀的累积，蛋糕的滋味当然就会打上些折扣。”

关于陆氏小馄饨的不同评价让我再次想到了这个故事，也许当地人这么喜欢它的原因也因为，这里有他们熟悉的时间的味道，人情的味道。

神奇又美味的送子龙蹄

常常旅行的人会劝你，去西塘就要避开周末，一早一晚才是精粹。到西塘的第二天就是周末，可是那天天气阴沉，总感觉下一秒就会下雨，于是原本应该嘈杂的客栈、酒吧、长廊、茶社集体变得安静了不少。我在客栈大厅里计划着一天的路线，忽然听到一阵咚咚咚咚的声响，一个年约四五岁的小姑娘从楼上跑下来，坐到窗边，拿起镜子喊着，“妈妈，妈妈，来帮我梳头。”

老板娘跑过来给她女儿绑头发，看到我手上的简易地图便推荐我去看看“送子来凤桥”，她说，这是曾经的阿汤嫂都要特别去走走的地方。老板娘提议，“你可以晚点去桥上走走，晚上回来的时候顺便帮我带一个‘送子

知味西塘

以时间为作料的佳肴

文 / 佩虹

六月的西塘有一种稍纵即逝的美，我想时至今日我才终于明白龙应台的那句话：“每一个被我‘看见’的瞬间刹那，都被我采下，而采下的每一个当时，我都感受到一种美的逼迫，因为每一个当时，都稍纵即逝；稍纵，即逝。”



龙蹄”。我有个大堂姐家的女儿一直想要怀孕，我得送一个去给她。我那时候要怀孕，我婆婆就送我吃的那个。”

这话听起来去很有趣，就好像吃个蹄膀就能怀孕一样，其实老板娘是为了图个好兆头，相传明代西塘一富贾婚久未有子嗣，后经一道人指点乐行善举，修桥建路以便众人。在建桥时天宫仙鸟凤凰停歇桥边，而该富商也于当年喜得贵子，故此桥取名“送子来凤桥”。现经修缮后在千年古镇西塘朝南埭。富商在得子喜庆之时大摆筵席，其间一道主菜，即蹄子。众人为贺喜将其名为“送子

龙蹄”，自此，凡方圆各地在婚嫁喜庆乔迁新居，家人团聚时均以该菜作为主菜，意为早得贵子，团圆吉祥。

这道很有名气的“送子龙蹄”也是现在西塘值得推荐的佳肴，甜、香、糯、透，尝起来也不腻人，极受小姑娘的喜爱，用她们的话来形容就是“满满的胶原蛋白，吃着很幸福。”

资深“吃货”告诉我，好吃的“送子龙蹄”必须严选原材料，要优质猪腿肉才行，碰上真正在行的大厨，在烹调过程中他会搭配数十种祖传作料，经煨煮蒸焖、旺、文火反复，这样做出来的蹄膀才能肉质酥嫩脱骨、肥而不腻。



我在现场则看到七八个大蹄膀被扔在一个调好料的锅里，蹄膀很大，每个基本上都得有两斤重，一个个被捆上荷叶扎紧，咕嘟咕嘟的汤料煮着蹄膀，看着就口水直流，如果你喜欢酥烂的口感，你还可以要求卖家多煮一会，入味更浓。

千年西塘汉服也疯狂

游西塘的途中听说方文山也在，打听下来原来是由方文山任总策划与代言人的汉服文化节将于九月举行。而眼下则是筹备已久的世界汉服文化周即将拉开帷幕。本次国际汉服文化周除了专场的汉服设计展之外，还有书法、舞蹈等多种形式的演出，将诗、词、歌、赋、琴、棋、书、画等传统文化中的美学元素与汉服相结合。

为力挺好友推广汉服文化活动，周杰伦也将再度与方文山搭档为活动打造一首全新中国风主题歌，而这首中国风主题歌将面向全社会征集演唱者。

根据方文山的策划，西塘将有一系列有关汉服文化的活动会在9月相继开始，汉服秀、汉服改良设计大赛，甚至他们还打算创造一个新的世界纪录——在同一时间最多人一起穿汉服。如果那时你在西塘，不妨就前去一探究竟吧。