积石山 东乡人的聚餐

文/王宇萌

东乡族人聚居在甘肃中部干旱腹地的群山丛岭中，周围的四条河把东乡围得严严实实。品尝过东乡族名目繁多的风味食品后，体会出饮食不仅是一种物质享受，还是一种文化体现，它不仅反映着烹制者的心境，还印证着这个民族的特性。

独特的“鸡尾宴”

俗话说得好：十里不同风，百里不同俗。生活在大西北黄土高原上的东乡族，以热情好客的纯朴民风赢得了大家的赞誉。尤其是东乡族古老独特的吃鸡风俗——吃鸡尖，别具一格，令人称奇不已。在东乡族人看来，鸡肉中最为贵重的就是鸡尖，一般只有席间主客和年长者才有资格享用。

具体做法是先用利刀麻利地给鸡嗉子来一刀，把里面掏干净，再熟练地切开鸡屁股，把内脏全挖出来，心、肝、鸡胗留下，其余部分扔掉，开始迅速拔鸡毛。拔完毛的裸鸡，用麦草点火烧燎细小茸毛，再把鸡翅膀和鸡尾上突起的小疙瘩割掉，医学上把这个小疙瘩称为腺体，本地人称为外物。东乡族自古以来就有割外物的讲究和风俗习惯。这样收拾好的鸡表面焦黄，还散发着一股淡淡的麦草香，再用水里里外外认真地清洗三至五次后，就可以下锅了。可下冷水锅用急火煮，也可下开水锅用文火炖。水开了即捞细沫，放入花椒颗粒和细盐，无须再放其他调料。这样，色泽金黄鲜亮、油光酥软、醇香扑鼻的白水鸡就大功告成了。

煮熟后的鸡，要分解成13块：两只鸡大腿、两个胯子、两个鸡翅、两个鸡小腿、两个鸡岔子、两块勺勺、一块鸡尖。其余如鸡头、脖子、爪子之类是不登大雅之堂的。冒着热气的清水鸡往往是炕桌上最贵重的、也是最后的一道菜。

如果只有一个客人，主人再三劝让，用硬性分配肉块的办法让客人尽兴吃饱之后，鸡尖非他（她）莫属；若是客人众多，主人还要视客人的长幼尊卑，按辈分分鸡肉，让长辈吃大块，小辈吃小块。待客敬客的象征——将鸡尖用洁净的公筷搛夹礼让给最德高望重的贵客。而那位让到鸡尖的贵客，也不会马上吃，而是夹起鸡尖推让给认为比自己更有威望的同辈人，客人间的互相礼让增加了寒暄和热闹的气氛，也是一种客套和谦虚。其他客人谁都明白，因而不会随便接受礼让的鸡尖。谁享用了鸡尖，谁就代表全桌客人接受了主人的盛情款待，说明吃了鸡尖的人是主人家席面上的贵客，今天丰盛的美味佳肴就是为他（她）的光临而精心准备的。客人会为得到主人的尊重而感到荣幸和自豪。主人也会为自己的盛情得到了客人的

认可而感到高兴和满足。

据说，这种习俗来自于中亚撒尔塔地方，古风犹存。关于东乡族的吃鸡风俗还有一个故事：很早以前，有位东乡人请外村一位有头有脸的知名人士和本庄很有地位的人来家中做客，没想到就在曲终人散之时，宴席上的鸡尖竟被本庄那位客人抢先不客气地吃了，于是外村来的客人当场拂袖而去，认为自己的人格没有得到应有的尊重，丢了面子。后来此事由一位德高望重的乡老出面评理，由本庄那位抢先吃鸡尖而惹出是非的人，手拉双羊上门赔理道歉，才算了结。由此可见，东乡族把鸡尖礼让给主客贵宾是十分严格和讲究的独特风俗，哪个冒冒失失地吃了，说不定会酿出大事来。这不是吃鸡小事，而是尊崇人格的标志，绝不可等闲视之。大度的人不会过多计较，却也会成为同辈人的笑柄。现在的人们，已对此看淡了许多。

平伙羊肉消冤气

提起“手抓”羊肉，到过大西北的人，无不啧啧称赞，东乡族传统的“手抓”羊肉，更是一绝。有些外地人，乍一听到吃东乡族的平伙羊肉，便急忙摇头，怕膻、腥、腻。但只要吃过一两回，便吃上瘾了，只要来此地不吃“手抓”平伙，心里还急抓抓的。

“手抓”平伙，是东乡族的杰作。当羯羊羔出生后，主人精心喂养，不让它上山跑洼，五个月后骟割，备上笼头，固定在一定的地方围地活动，以草和精料饲养育肥。这种羊又称“站羊”，肥瘦肉有致，肉嫩丝细品质极佳，没有膻腥味，营养格外丰富，恐怕在别处难以吃到这样好的羊肉。

吃平伙，是东乡人合伙一起吃羊肉的独特方式。参加吃平伙的人们事先按参加人数定股份，然后约定吃平伙的日子，选择一户家境宽裕，主妇厨艺好的人家，由善于烹羊的行家里手宰羊、剥皮、清洗内脏（若有穆斯林群众，须有阿訇宰），把宰好的羊收拾干净，下锅煮羊时一般不剁开，整只羊要囫囵煮下锅，强火攻煮。在煮全羊的同时，羊把式们并不闲着，而是腾出手来做“发子”，其做法是把羊的心肺、肥肠和羊脖子骨洗净剁得很碎，和上羊油、清油、葱花，配上各种调料，盛到碗里放进笼里蒸熟。东家在每个人碗里舀上一小碗滚烫的肉汤，将蒸熟的发子端上桌请大家品尝。此刻，锅里羊肉沸滚，炕桌上油食飘香，热腾腾的“发子”香味浓烈，整个庭院里肉香飘溢，颇有一种生活福泰的满足感。

把煮熟的羊捞出后放在木制或竹编容器里稍稍控水。在还漂着油花的肉汤里揪上指甲盖大小的面片，舀在碗里撒上香菜，放入香醋和油泼辣子，原汁原味，十分可口，想吃多少盛多少，这是吃平伙的第二步。之后把还冒着热气的羊肉分卸成七大块，再把每一大块按人数剁成若干小份，人均一份，每份平伙里都有前件、后件、肋巴、胸岔、背子、脖子、尾巴七个部

分，吃平伙的人多，肉块就剁得小，吃平伙的人少，肉块就会剁得大一些，平伙肉按份子剁成后，盛在碟子或食品袋里端上来，你可以当场吃，也可以拿回家去和家人一起团圆享用。

东乡人吃平伙“手抓”羊肉，还有一层意思，村民不和、买卖纠纷，或家族、或村邻、或兄弟叔侄产生矛盾有了隔阂，几经中间人说和后，相互见面说“色兰”谅解，有“若要气散，共吃一顿饭，若要好，一顿手抓‘平伙’了”的说法习俗。吃了手抓平伙后，冤气疙瘩定会云消雾散。

吃平伙，是东乡人平等互助、团结和睦集体精神的典型写照。平伙平伙，平起平坐。首先是平伙肉分为“股子”，无论贫富贵贱，一律平等，一人一份，分量相同；其次是平伙钱分摊后，可交现钱，也可放“八月账”，即到了粮食大丰收时用粮食顶平伙肉钱。东乡人豪爽豁达的性格，在吃平伙的风俗习惯中体现得淋漓尽致。古老的吃平伙食俗一直被农人津津乐道，乐此不疲，其味、其情、其景确实是别具魅力的。试想，在气候宜人、风景优美的高原夏秋季节，知己相约，围坐在农家土炕上刮着“三炮台”盖碗茶，一边品尝美味佳肴，一边神聊农事、家事、国事，狂侃乐事、趣事，醇香飘溢，笑声不断，这种浓郁的田园风味多美，这种聚餐的享受是多么诱人啊！

须臾不离油面茶

有朋自远方来，不亦乐乎？热情好客是东乡族人民的一种传统美德。俗话说：“客人来了要招待，哪怕明天卖锅盖”。客人一到家，纯朴厚实、热情好客的主人立即把客人请到上房炕首上坐，摆上炕桌，给你端来一碗滚烫的、弥漫着清香的油面茶，使你喝了寒气消散，回味无穷。

油面茶，是东乡族人的一种冬令传统营养饮食。每年严冬季节，生活在西北高原上的东乡族人家，户户都要熬油面，滚油面茶。人们清晨出工，上班前，总要喝一大碗淳香可口的油面茶来增热量，驱严寒，补身子。油面茶，不是茶水，也是茶水。油面茶制作较简单，用料极普通。原料主要为上好的春尖细茶或优质茯砖茶及小麦面粉，牛羊油与适量的花椒粉、姜粉等为佐料。

一般做油面茶时，先把新鲜牛羊油切碎，放进锅里加热成液体后，放入面粉搅炒，当面粉搅炒得稍稍发黄时即可出锅，这道工序叫熬油面，即备料。每次喝油面茶时，就可以拿出熬好的油面粉，烧成油面茶。滚油面茶时，先用一个茶壶或小锅滚好细茶或茯茶水，所滚的茶有细茶或茯茶之分，滚出的油面也就成了细茶油面和茯茶油面两种。细茶油面清香可口，谓之上品，茯茶油面幽香壮热，很适合老年人的口胃。在滚茶水时以酽浓为宜，然后滤清茶叶子，把茶水加入滚油面茶的锅里。茶沸腾时加调料，佐料以麻辣为宜，再加适量的青盐，后撒上油面粉，直到油面茶呈汤状。这时锅里的油面茶散发阵阵清香，馨味扑鼻，沁人心脾，使人垂涎欲滴。如果有条件，在油面茶里放些酥油、红枣、核桃仁，那就喝后使人更难忘怀了。

油面茶既是东乡族人平常爱吃的一种食品，也是用来招待贵客的一种风味小吃。这种油面茶还常常在举行婚礼的喜庆宴席上用来招待贵宾。冬季是东乡族男婚女嫁最好的季节。天刚麻麻亮，娶亲赶早的车马出发，主人便给每人端上一碗香喷喷、热辣辣的油面茶，让他们喝；当太阳刚刚冒出山尖，娶亲队伍冒寒进入新娘家落座时，主人又同样给每人端出一碗滚烫的油面茶。喝了精神顿时倍增，令人感到特别温暖。东乡族的油面茶，也是冬季出外经商走远路的人必带的食品。它与藏族的炒面相似，但比炒面更具风味，更具营养特色。

东乡族善经商，《导河县志》载：“东乡多商贩。”许多善经商的东乡人，过去都是背起褡裢，赶一毛驴跑脚户，做长途贩运生意，山道弯弯驮铃叮当。在“花儿”悠扬声中下四川，走汉中，在长途跋涉的宿营地，常用背着的油面，在路旁支起锅架，生火滚油面茶泡馍充饥御寒。油面茶几乎成了他们须臾也离不开的生活必需品。

朗廷酒店“秋日生机”

三年前，新天地朗廷酒店首次将伦敦朗廷的经典蒂芬下午茶引入上海，酒店即拥有了众多欣赏这个由来已久的优雅传统的忠实粉丝。秋意渐浓，酒店“川”水疗最新推出两小时奢华肌肤护理“秋日生机”礼遇，包含15分钟金质身体磨砂，45分钟金质芦荟蜂蜜身体裹敷和60分钟海洋润泽水合护理。给身体补水后，再享受酒店经典的蓝莓杯型蛋糕、橙香巧克力歌剧院蛋糕，滋味一定更不同。Selina

杜师傅的秋季菜

要说上海哪家中式餐厅最得人心，外滩茂悦的新大陆算是一家。众多口耳相传的回头客，冲的都是餐厅的主厨杜才清师傅的大名而去。将一家藏在高级酒店中的餐厅，做出了社会餐厅的人气，杜师傅独有一功。他摒弃了一般创意菜留给人的形式大于内容，矫揉造作有余，诚意不足的印象，而以讲究食材和做法精细的淮扬菜做底，融入西式食材的化学反应，令季季有新菜推出的新大陆总是能给味蕾带来无限惊喜。

秋意渐酣，又是一季菊黄蟹肥时。新大陆-中国厨房在诚意献上陈年花雕熟醉蟹与清蒸阳澄湖大闸蟹的同时，推出全新秋季菜——养生山药金瓜桂花蜜、清炒蟹粉配芝麻酥、松茸马蹄炒绿芦笋等。宾客可搭配陈年波特或红宝石波特酒，轻酌慢品间细细体会这一季节的享受。另外，由专程从北京特聘而来的大厨以最传统的原料、配合枣木、苹果木的芳香，精心烤制的烤鸭，用上海最好吃的烤鸭来形容都不为过。

Kimbley