



宁夏黄羊钱鞭“出圈” 走进北京中小学校园

本报记者 王敏/文 图片由受访者提供

近日,由北京教育学院指导、宁夏文化馆录制的原创广场舞《黄羊钱鞭》,已被纳入2024年北京市中小学体育教师场景式育人课程资源开发项目。该项目将《黄羊钱鞭》作为“一日体能”课间体能健康操的一部分,使其成为北京市中小学体育教师的教材内容,进而传授给学生。消息一经传出,不少人都为宁夏的黄羊钱鞭竖起大拇指,也让更多人这一传统民间运动充满了好奇。



银川市实验小学学生为“一日体能”课间体能健康操录制慕课视频。

为非遗传承注入新活力

“黄羊钱鞭的引入被视为一种创新的文化表达方式,它不仅继承了传统的非物质文化遗产,还进行了适时的改良,以适应现代社会的需求。”在日前的一次媒体采访中,北京教育学院的教师饶子龙表示,他对宁夏黄羊钱鞭的表演感到惊喜,“它不仅体现了文化性、群众性和艺术性,还展示了民族传统体育的健身属性。”

能获得如此评价,让这支原创广场舞的编导和主创人员很是自豪。对

此,宁夏文化馆舞蹈专干陈鑫说,这支舞不但体现了黄羊钱鞭这项民间传统运动的动作特色,同时融合了宁夏花儿元素,展现了浓郁的本土文化特色。“黄羊钱鞭的道具鞭以硬杂木制成,长约1米,两端分别凿有两个不同方向的竖空心孔,象征一年四季和24个节气。鞭的两端还扎有红绿色麻染穗子,分别象征朝阳和大地的植物。舞动时,发出的声音充满欢快感,从而表达了人们对美好生活的向往。”陈鑫

介绍,在走进北京校园之前,这支舞已经在银川市实验小学三年级学生中推广普及,并成为该校的特色课间操,深受师生们的喜爱。而《黄羊钱鞭》的这次“出圈”,不仅展现了其在文化传承方面的价值,也为其他非遗项目的创新发展提供了新的思路。“通过将其纳入学校教育课程,不仅让学生们有机会接触和学习这一传统艺术,也为非遗项目的传承和发展注入了新的活力。”陈鑫说。

在传承中坚持创新

说起黄羊钱鞭,要追溯到明末清初。这项运动在宁夏中卫市中宁县余丁乡黄羊村已经流传了数百年,它融合了武术和舞蹈,以其明快的节奏和粗犷豪放的动作而闻名,不仅强身健体,还益智怡情。据说,当时有一个家境贫穷的少年“呼娃”,以给牧主放羊为生,因他生性伶俐,所放的羊个个膘肥体壮,在过年时经常可以得到牧主的赏钱。呼娃将赏钱拴在牧羊鞭上,前后左右甩动,发出了噼里啪啦的响声,时间一长,形成了钱鞭

舞。随着模仿、追随的人越来越多,这种钱鞭舞就流传了下来。黄羊村,也称黄羊古落或黄羊湾村,位于宁夏中宁县余丁乡西面1公里处,是宁夏境内黄河流域保存比较完整的古村落。这个村落拥有500多年的历史,其中黄羊钱鞭舞是每到冬闲时节村里老少必不可少的节目。作为这一艺术形式的传承人,刘自寿对于黄羊钱鞭的传承与发展有着深刻的理解与贡献。刘自寿介绍,黄羊钱鞭最早起源于

明代游牧民族的一种牧羊舞。最初的形式是将铜钱拴在羊鞭的两端,舞动时发出清脆的响声。随着时间的推移,这种舞蹈主要用来庆祝丰收等,并最终成为今天我们所见的黄羊钱鞭。在刘自寿的带领下,黄羊钱鞭得到了有效的传承和创新。他不仅保留了传统的舞蹈元素,还融入了秧歌、腰鼓和广场舞的动作,使得舞蹈套路更加丰富多样。如今,黄羊钱鞭已经发展出100多种套路。

壮大人才队伍 “舞”出时代新韵

为了更好地传承这一传统艺术,刘自寿和其他传承人一起努力,将黄羊钱鞭带入当地的学校中。自上世纪70年代起,黄羊完全小学就开始教授钱鞭课程,2008年,中宁县更将其确立为中宁县第三中学的校本课程,并编写了校本教材《钱鞭情韵》。

为了更好地保护和传承这一传统艺术,2021年,黄羊钱鞭被正式列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录,宁夏通过举办培训班等方式,加强非遗人才队伍建设,让这种民间艺术得以传承和发扬。

在宁夏艺术职业学院举办的黄羊钱鞭培训班中,传承人刘秉国、刘加祥等人发挥了重要作用。培训班不仅教授黄羊钱鞭的历史由来、文化内涵、舞蹈形态、动作韵律等基础知识,还邀请专业的舞蹈编导进行指导,使得这一传统艺术形式更加符合现代审美。

如今,通过这些努力,黄羊钱鞭也在乡村振兴、文旅融合、文化创意等方面发挥了重要作用,为宁夏乃至全国的非物质文化遗产传承提供了宝贵的经验。

辣糊糊邂逅炒鸡

擦出不一样的美食火花

本报记者 吴璇 文/图

最近,一道名为辣糊糊炒鸡的美食在各大网络平台上频频出现,吸引着一大批食客去品尝,人多的时候,甚至要排队等候近1个小时。这道美食究竟有什么特别之处,能够让众多食客纷至沓来?

一群年轻人创业做餐饮

辣糊糊其实大家并不陌生,其独特的香辣口感颇受年轻食客的喜爱。因为喜欢辣糊糊口味,几位毕业于新疆石河子大学的宁夏中卫年轻人,决定投身餐饮行业。于是,他们找到了在银川餐饮行业经验丰富的高晓龙来合作。

“要想从餐饮市场中脱颖而出,就必须从常见食材中找到新意,做出自己的特色。”高晓龙说,在权衡成本等各方面因素,经过一段时间的几番尝试后,几位年轻人最后决定将辣糊糊与炒鸡相结合。

鸡肉的供应链成熟,价格亲民,食材可塑性强。而炒鸡作为一道家常美食,在全国范围内都有着广泛的受众基础。于是,当炒鸡与辣糊糊搭配,开始碰撞出全新的火花。

香润醇厚,层次丰富

初尝辣糊糊炒鸡,浓郁的香气,裹挟着淡淡的辣意,特别让人有食欲。

入口瞬间,鸡肉鲜嫩多汁,外皮微焦挂汁。咬一口,先是鸡肉的本味在舌尖绽放,紧实的肉质渗出咸香的汁水;紧接着,辣糊糊的独特香味在舌尖漫开,微辣中带着香料的馥郁和食材的回甘。咽下后,醇厚的余味在口腔中萦绕,越品越有滋味。这种层层递进的风味体验,让人仿佛在品茶一般,每一次品尝都能发现新的惊喜。

与传统辣菜和大盘鸡相比,辣糊糊炒鸡自成一派。传统辣菜多靠辣椒堆砌辣味,容易掩盖食材的原味;而大盘鸡则重酱料,土豆常因烹饪时间过长而失去了沙糯的口感。辣糊糊炒鸡则巧妙地平衡了各味,让食材与调料完美融合升华,每一口都能品出用心与巧思。

匠心独运,精制美味

高晓龙介绍,滋味独特的辣糊糊炒鸡,其制作工艺也很讲究。在选材上,首选三黄鸡,因其肉质鲜嫩、易入味。

制作过程分为三步,首先,将鸡肉下锅煸炒,逼出油脂、锁住鲜香;接着,将煸炒后的鸡肉与土豆一同放入高压锅中,压制5~6分钟,让鸡肉的香气与土豆的软糯交织在一起;最后,捞出土豆,放入宽粉、葱、青椒等配料进行烩制。出锅时,土豆糯软、葱香入味、青椒脆爽,口感层次分明,令人回味无穷。

而这道菜的灵魂所在,莫过于自制的辣糊糊料汁。他们经过多次尝试与调整,调配出了专用于辣糊糊炒鸡的料汁。削减了生辣面和孜然的用量,使得辣味更加温和不冲,能够更好地烘托出鸡肉的本味。

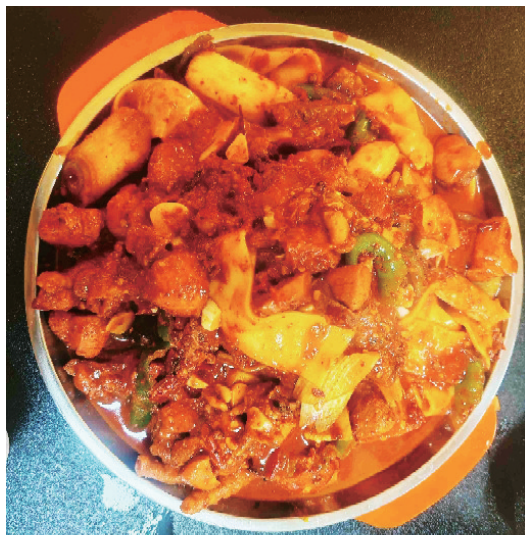
在炒制过程中,起锅烧油,葱姜蒜爆香后,融入辣糊糊料、味极鲜等调料进行翻炒,就可以将单纯的辣味转化为馥郁的复合味。

希望更多人喜欢这道菜

出乎意料的是,做出这款爆款美食的几位年轻人,几个月前还是“仅仅能把菜炒熟”的厨房小白。他们当中,有人创业做得风生水起,有人还在准备司法考试……他们没有任何经验,也没有什么可借鉴的,就连辣糊糊炒鸡的想法,也是在高晓龙的启发下,突然的灵机一动。

辣糊糊炒鸡火了,这群有想法的年轻人还它为它设计了标准化制作流程,什么步骤该放什么,放多少,多大火,炒制几分钟,烩制又要几分钟,每一个步骤都十分严谨。而且是流水线作业,每人负责一个环节和工序。“有了这个流程,哪怕厨艺经验没那么丰富,只要把自己负责的环节做到符合标准,精益求精,大家一起合作,就能让每一份辣糊糊炒鸡都达到满意的标准。”高晓龙说,这样的模式,也会很有利于这道菜的推广。

在高晓龙看来,如果辣糊糊炒鸡这道菜能够被更多的个人或餐厅推荐,说不定也可以成为宁夏小吃的又一张名片。“我们的辣糊糊炒鸡火了后,网上也出了很多教程,下一步,我们也考虑过教更多人如何学做这道菜,让大家在家里也能复刻这种美食。”高晓龙说,只有越来越多的人喜欢这道菜,越来越多的餐馆开始做起来,才能真的让它流行起来。



辣糊糊炒鸡。

塞上湖城 大美银川

(32)

策划:李建宁 李振文 陈玲
本期执行:李振文

上世纪70年代末80年代初的宁大湖,位于当时宁夏大学的东围墙外,湖面广阔,湖的南边一带包括现在的宁大附中及区建二公司家属院,向北至贺兰山路以北原盈北九队居民区土坯房处,甚至一度涵盖到了如今学院西路范围内,东北方向曾是盈北大队大片的稻田。

儿时,常行走在宁大湖畔。湖水清澈,目之所及是宽广的湖面,高低长短的芦苇、小草密集丛生,宛如茂盛的丛林。

有一年端午节前夕,妈妈嘱咐我和弟弟,背着蛇皮袋子,到宁大湖边,采摘些宽幅的芦苇叶回家包粽子。盈北九队一同玩耍大的放牛小伙伴说,湖中心芦苇叶长得好,叶子宽,最适合包粽子。

望着深邃广阔的湖面,我不敢游过去,放牛的小伙伴见状,骑着牛往湖中心而去,让我拽着牛尾巴,千万不可松手,湖中间水深且危险,就这样我们有惊无险地来到湖中心芦苇丛里。果不其然,这里的芦苇粗壮,叶片宽大。我与小伙伴联手,不一会儿,就采摘了满满一大袋子芦苇叶子,两人抬放到牛身上驮着,我又拽着牛尾巴,心满意足地回到岸边。

我们哥俩游过放牛小伙伴,轮流背

记忆中的宁大湖

古月文



今天的宁大湖。本报记者 李振文 摄

着芦苇叶回到家,妈妈见我们浑身上下“泥猴”似的,既心疼又高兴,留足自家包粽子的苇叶,剩余大半,又让我哥俩背到集市上卖了,好买上学用品。

靠山吃山,靠湖吃湖。有时我们与经常玩耍的小伙伴到宁大湖边,偶尔会看见有人钓上来一条条大草鱼,也眼馋了,于是挽起裤腿,下到湖边,两手摸着草丛,不时有小伙伴欢呼,摸到鱼了,大的鱼有一尺多长,小的

鱼也有一筷子长,那时宁大湖的鱼真不少。

我们把抓到的鱼用柳树枝串起来拎着,再找来干树枝,把鱼在湖边收拾干净,抹上黑泥,架在火上烤,一会儿,鱼香就飘荡开了。小伙伴们小手黑黑的,掰掉烤鱼身上的干泥壳子,又白又香的鱼肉便显露出来,小伙伴们一起大快朵颐,好不快活。

到了冬天,宁大湖被冰雪覆盖,到处是白茫茫的。此时,这里生长的大片大片的粗壮芦苇也可以收割了,这可是我们附近村庄乡亲们盖土坯房不可或缺的好材料。各家各户的青壮年,趁冰层正厚,拿上锋利的镰刀,到冰面上收割芦苇,然后用苇叶一捆捆扎紧,用驴车或马车拉回家。

冬闲时节,弟弟常会去宁大湖捞鱼。他用铁钎子砸开厚厚的冰层,在水底下闷得难受的鱼儿游到出水口换气,他眼疾手快用网兜一舀,几条活蹦乱跳的鱼就被捞出了冰面,一会儿就



静谧的宁大湖。本报记者 李振文 摄

冻实了,这时的宁大湖犹如一个巨大的鲜鱼冰箱。往复循环几次,弟弟一下午就能捞上来一编织袋的冻鱼,用自行车驮回家。

寒冬腊月,能够品尝一顿宁大湖的野生鱼,改善一下伙食,也是全家解馋的一道丰盛大餐。宁大湖如“聚宝盆”般地存在于盈北村乡亲们身边,润泽一方人。

上世纪90年代,城市建设进入快速发展时期,宁大湖周边高楼大厦纷纷崛起,然而,宁大湖的水面也开始一点点不断减少,慢慢地,芦苇、鱼和水鸟也逐渐没了踪迹。密集的楼群出现了,记忆中广阔的宁大湖消失了……

后来,随着城市生态环境的重新规划,更好地完善生态水系,促进湖泊湿地良性发展,不少湖泊再次焕发生机。今日的宁大湖,虽然面积比过去小了许多,但已令我非常欣喜。

陪伴我长大的宁大湖,就这样深深印在我的记忆里。