



「这世上的好滋味，本就不该有边界。」 来一盘干炒牛河 品味那份烟火香气

记者 李尚文/图

当银川粤菜馆的数量不断增加，干炒牛河也悄然成为菜单上的“隐形招牌”。这道起源于广州的市井美食，不仅是夜班人果腹的吃食，也是酒店餐桌上的别样风味。而今，这道跨越两千公里的美食，正在银川人的味蕾上书写着新的故事。



河粉夹起时颤而不碎。

A 来自异乡的河粉

傍晚六七点的街道上，食物的香味已经氤氲开来。推开荷悦小馆的玻璃门，后厨翻腾的油爆声裹着焦香扑面而来。三十多岁的银川汉子高琨正捧着白瓷盘大快朵颐，盘底油亮的河粉泛着琥珀色光泽，几片黄牛肉在葱段间若隐若现。“谁能想到，我这个吃羊杂碎长大的西北胃，如今一段时间不吃这口炒牛河就馋得慌。”他笑道。

河粉其实跟河本身没什么关系，而是原产自广州沙河镇，所以被广大食客们称为河粉。河粉分为湿炒和干炒两种炒法。湿炒加入勾芡汁，吃起来湿润爽口；干炒则不加勾芡汁，吃起来条条分明，唇齿留香，是粤菜的一道经典美食。

B 三分种的「决战」

干炒牛河对厨师来说是道入门菜，也十分讲究技术，据说考验粤厨的唯一标准，就看他炒河粉的手艺如何。

在荷悦小馆主厨曹彦生看来，成就一盘完美的干炒牛河，就像编排塞上骏马与岭南春水的共舞。每日清晨五点，冷链车送来还凝着水汽的鲜河粉，需用指尖轻柔捻散，力道稍重便会扯断粉皮经络；牛后腿肉逆着纹理切成蝉翼薄片，以生抽、老抽和花椒水腌制半小时，既保肉香又添滋味。

真正见功夫的是炒制时的三分钟“决战”：铁锅须烧至青烟直

传统的炒牛河是湿炒的，而干炒牛河则是在特殊环境下出现的产物。1938年，广州饮食业凋零，商人许彬被迫关闭酒楼，转而在杨巷路经营“粥粉面”档谋生。传统湿炒牛河需用生粉勾芡，但因生粉短缺，许彬尝试改用干炒法，意外创造出更香脆的口感。另一流传更广的说法是，许彬因夜间生粉用尽，无法制作湿炒牛河，便改用干炒法。此后，干炒牛河成为许家档口的招牌菜，并逐渐传入高档酒家。

如今在银川，这道美食早已褪去“异乡”外衣。很多粤菜小馆里，铁勺与铁锅碰撞出岭南韵律，烹出广受欢迎的味道。

窜，一勺胡麻油泼入瞬间化作蓝焰，腌好的牛肉片滑入锅中，仅七秒便要捞起，多一秒则老，少一秒生腥。此时，锅中余油正烫，河粉如绸缎般倾泻而下，左手长筷挑散结块，右手炒勺舀起秘制豉油沿锅边画圆——酱汁遇高温的铁锅激出明火，烈焰蹿起半尺高的刹那，牛肉、银芽、韭黄次第入锅。主厨的双臂肌肉虬结，腕力控制精确到毫厘：翻炒十八下必须起锅，多翻一次粉断，少翻一次味寡。这般“炼”出的牛河，根根裹着“虎皮纹”，夹起时颤而不碎，人口外层焦脆，内里却仍保有米浆的柔润。

C 一盘河粉的锅气

锅气，在粤语中叫“镬气”。从业二十余年的曹彦生透露：“专业猛火灶温度需达到220℃以上才能激发完美镬气。”当铁锅蓄积足够热能时，河粉中的淀粉与酱油中的糖分发生剧烈反应，实验表明此时产生的上百种挥发性物质，正是焦香风味的核心来源。值得注意的是，北方干燥环境反而成为优势——较低湿度加速水分蒸发，使河粉更易形成金黄焦层。

牛肉腌制时加入姜汁，不仅能去腥，蛋白酶还能分解肌肉纤维。冷链运输的鲜河粉通常含水量超标，曹彦生通常将河粉放入漏勺快速振筛三次控水，这种物理控水法既能保证河粉充分吸收酱汁，又可维持炒制时的弹性，减少炒制时河粉断裂。

河粉翻炒不能超过90秒，否则水分流失会变干。出锅前淋的那勺明油更有讲究，“花生油和芝麻油1:1调配，既能提亮色泽，又增加复合香气。”曹彦生说。

D 南粉在北方产生共鸣

为何这道广州风味能在面食流行的银川攻城略地？在曹彦生看来，这是西北人骨子里对碳水食物的执着，撞上了对牛肉的挑剔，干炒牛河恰是满足了一切。

宁夏本地人之所以钟爱干炒牛河，是因为有着三重共鸣。第一重共鸣是“熟悉的陌生感”，河粉的滑糯让人想起酿皮的柔，镬气焦香又与炒牛肉的烟火气神似。第二重共鸣藏在“快与慢”的生活哲学里，三分钟速成的美食，却能因焦糖化产生的上百种芳香物质带来烟火的香气。最妙的是第三重共鸣，当银川人在粤菜馆里用筷子夹起油亮的河粉时，咀嚼的不仅是食物，更是对南方城市生活方式的想象——夜幕下的小馆，后厨铁锅与炒勺的撞击声愈发密集，潮湿的空气中都是食物的香气。

曹彦生应客人要求，又炒出来一盘牛河，金黄的河粉腾起袅袅锅气。“最早学粤菜的时候，总觉得这道干炒牛河不够精致，不够排面，现在懂了，这世上的好滋味，本就不该有边界。”



干炒牛河。