

一盘炒拨拉成了她连接故乡的味觉纽带

记者 王敏
图片由受访者提供

在银川家中宽敞的厨房里，周丽蓉正为周末的家庭聚会准备一道来自故乡张掖的特色美食——炒拨拉。作为在银川生活了十五年的张掖人，这道菜已经成为她连接故乡的味觉纽带。

“炒拨拉最神奇的地方在于，它能在短短几分钟内，用最简单的食材和调味，创造出最丰富的味觉体验。”周丽蓉一边翻炒着铁鏊上的羊杂，一边讲解。在她看来，炒拨拉不仅仅是一种食物，更是一种文化的传承和情感的寄托。

周丽蓉出生于张掖山丹县，这里也是炒拨拉的正宗发源地。在她的童年记忆里，炒拨拉是街头巷尾最受欢迎的小吃，更是冬日里温暖的集体回忆。

“小时候，每到冬天，县城里随处可见炒拨拉的小摊。”周丽蓉回忆道，“大家围坐在火炉旁，看着摊主熟练地拨拉翻炒，那滋滋作响的声音和扑鼻的香气，就是冬日里最温暖的记忆。”在山丹县，炒拨拉不仅是一种小吃，更是当地人社交生活的重要组成部分。

2008年，周丽蓉随家人移居银川。初到这座城市，她最怀念的就是炒拨拉，于是开始尝试自己制作这道家乡美食。经过多次实践和调整，她终于找到了复刻故乡味道的秘诀。

“银川的羊肉品质极佳，这为制作炒拨拉提供了很好的基础食材。我用本地滩羊的羊杂来制作，发现效果出奇得好，甚至比老家的口感更加鲜嫩。”她还发现，需要调整配料比例，以适应本地的调味料特点。



配料丰富，味道独特。



热气腾腾的炒拨拉。

文化传承 家常菜中的历史记忆

作为美食达人，周丽蓉对炒拨拉的文化内涵有着深刻的理解。她认为这道看似简单的小吃，实际上承载着古丝绸之路上的饮食文化交流史。

“炒拨拉的烹饪方式体现了古时游牧民族与农耕民族的智慧结合。”周丽蓉解释道，“铁鏊子是游牧民族便于携带的炊具，而丰富的香料使用则反映了丝绸之路上的贸易往来。”

炒拨拉中使用的多种香料，见证了东西方文化交流的历史。比如孜然原产于中亚，辣椒来自美洲，通过丝绸之路传入中国后，都被巧妙地运用到了这道地方美食中。“我希望未来能在银川开一家地道的炒拨拉小店，用现代人更能接受的方式，将这道古老的西北美食介绍给更多人，让更多人感受这道丝绸之路美食的独特魅力。”

说话间，周丽蓉将炒拨拉端上餐桌，香气立刻弥漫整个房间。家人和朋友围坐在一起，就着热腾腾的炒拨拉，举杯畅谈。这一刻，铁鏊上滋滋作响的不只是美食，更是一个游子对故乡的眷恋，一种文化在家庭中的传承。

制作秘诀 家庭版的改良与创新

在周丽蓉看来，炒拨拉的精髓在于“火候”和“拨拉”这两个关键。“火要旺，动作要快，让食材在高温下迅速锁住汁水，这才是炒拨拉香而不膻的秘诀。”她的家庭版炒拨拉在保留传统工艺的基础上，做了一些适合现代家庭口味的改良。她减少了动物油脂的用量，增加了洋葱、青椒等蔬菜的比例，让这道菜更加健康爽口。

“传统的炒拨拉偏重油盐，我适当减少了油和盐的用量，增加了孜然、花椒等香料的用量，这样既保留了西北风味，又更符合现代人的健康需求。”在食材选择上，周丽蓉特别注重新鲜度。“羊杂一定要新鲜，我通常一大早就去市场采购。回来后还要仔细清洗处理，去除异味，这是保证口感的关键步骤。”

她创新性地加入了土豆片和宽粉等配料，“这些食材能够吸收羊杂的鲜香，同时又给整道菜增添了不同的口感层次。家人都很喜欢这样的创新。”周丽蓉说，对于炒制的顺序，周丽蓉有严格的标准：“要先下羊肚和羊肠这些较难熟的部位，爆炒出香味后再加入羊肝和羊心，最后才放入蔬菜和配料。每样食材的下锅时机都很关键。”



一盘炒拨拉散发浓浓孜然香气。

味觉记忆 连接两座城市的情感纽带

对周丽蓉而言，炒拨拉已经超越了单纯的食物范畴，成为连接张掖与银川两座城市的情感纽带。通过这道菜，她不仅向家人传递着故乡的味道，也让身边的朋友了解了河西走廊的饮食文化。

“我在银川经常邀请朋友来家里品尝炒拨拉。一开始大家听到是羊杂还有些犹豫，但尝过之后都赞不绝口。现在不少朋友都学会了这道菜，经常在家自己做。”

最让周丽蓉感到欣慰的是，她的两个孩子虽然生在银川，却通过这道菜与她的故乡建立了特殊的连接。“孩子们都知道这是妈妈老家的美食，有时甚至会向同学炫耀‘我妈妈会做张掖特有的炒拨拉！’”

周丽蓉发现，炒拨拉这道菜具有很强的包容性和适应性。“它就像西北人一样，豪爽中带着细腻，传统中蕴含着创新。在不同的环境中，它能够吸收当地的特色，演变成新的风味。”