



美食天堂大西北

吳捷

七日談

海外篇

到甘肅、寧夏、青海探訪歷史遺跡，少不了四下尋覓美食。在西寧坐的士，問司機：「西寧有什麼好菜？您推薦幾個。」

「來西寧就別吃『菜』了，手抓羊肉、羊雜湯最有名！」

可惜我偏偏對各種肉類，尤其是大塊大片、帶肥連筋、牽腸掛肚的，都不感興趣。好在中國的大西北是美食天堂，麵皮、麵條、米糕、甜品，五花八門，好吃管飽。

天色將晚，摸進西寧市中心街邊一家「特色烤醃皮」小店。進門左手牆上貼菜單，右邊櫃台兼收銀，往裏兩張桌子，擠著坐，能容下十二三人。點了烤醃皮、擀麵皮。櫃台裏大媽對我一又腰，一舉勺，蓄勢待發：「加多少辣？」我求饒：「少一點，少一點。」她面前七八個調味小盆，手中小勺在每個盆裏蜻蜓點水，須臾配成秘製醬汁，從小窗口推出兩大碗。醃皮金黃色長方條狀，晶瑩如玉，有一面烤得焦黃，略現虎皮紋，其上點綴數塊白色麵筋，滿滿澆著調味料：油辣子鮮紅，蔥花碧綠，芝麻白，香醋黑。

端到小桌上，立即動筷。醃皮細膩軟滑而有嚼勁，麵筋柔韌多孔，飽吸湯汁，與Q彈的醃皮恰是絕配，整碗酸、爽、辣、鹹、鮮，加上

芝麻、麻油、穀物、蒜末多層次的香，如管弦鐘鼓和鳴的交響樂。擀麵皮切成白、綠兩色細條，拌入細切的胡蘿蔔絲，種種調料天女散花般加足，飄香噴辣，且辣得溫和有度，不會越吃越辣痛苦不堪。兩碗見底，意猶未盡。

於是又回到小窗口，貪心地點了一碗傳統醃皮。櫃台大媽問：「要黑的還是白的？」

「？」大媽又是一又腰，擺出對外地人的耐心：「黑的是蕎麥的。」我端著黑醃皮回到餐桌，見鄰桌女士開始吃她的涼拌蕎麥麵。麵上凸起的一座油辣子小山，高過碗沿，她兩筷子撥勻，隨後挑起一縷又一縷細麵，呼嚕呼嚕不到五分鐘就嗦完了。還有家在附近的居民，源源不斷來買外帶的醃皮、麵皮、涼麵，跟櫃台裏忙活的三個大媽打著招呼，一邊吩咐：「多加辣！」

三碗吃罷，我們已邁不動腿，才二十七元。

我算半個上海人，從小吃慣「烤麩」，還以為是豆腐乾之類的豆製品呢，長大後才知道是麵筋，即小麥所含植物蛋白。麵團用細紗布包住，在清水中反覆搓洗，麵粉裏的澱粉和蛋白質就會分離，膠布中殘留的

膠狀物就是生麵筋。洗出的澱粉調成稀糊，舀到平底大盤中蒸熟（有點像腸粉的蒸法，只是所用之「粉」不同）切條，就是醃皮。所以性格不同的人，人們為了美味將它們分而又合，它們也終於在醃皮碗中找到了彼此，重歸和諧。

西寧街頭還常見「炮仗麵」的招牌。炮仗也稱鞭炮或爆竹，炮仗麵取其形似：麵團拉成細麵下鍋煮，煮麵的同時爆炒牛肉、青椒、捲心菜、粉條等配菜，最後加入麵條，以鍋鏟將麵條截斷為炮仗長短的小條。炮仗麵又滑又勁道，香辣鮮美，在青海、甘肅一帶是家常菜。

牛奶雞蛋醃糟在西寧、蘭州都有名：牛奶煮沸，打一個雞蛋進去攪開，待蛋花上浮，放一點醃糟（酒釀），起鍋時灑上花生碎、芝麻和葡萄乾。我對它的印象卻不佳：某一家做的，牛奶稀薄如水，還把醃糟酸澀濃郁的滋味沖淡了，也許不正宗。旅行嘛，不僅是品嚐當地特色美食，還可以學人做菜，回家依據自己的口味改進。我來做，就要在全脂牛奶裏狠多加醃糟，但牛奶中蛋白質遇太多醃糟會結塊，化作碎爛的豆腐狀。所幸中學化學課沒白學：牛奶中放一勺小蘇打，中和醃糟裏的酸性物質。做

得了，果然醇美甘香，十全大補。

我父母的家鄉皆以酒釀（醃糟）聞名，我從小愛醃糟，西北地區的甜醃子卻給人特別的驚喜。醃糟是糯米加酒麴發酵而成，甜醃子製法近似，原料卻是燕麥或青稞。比之醃糟的軟碎，甜醃子顆粒感十足。帶淡淡酒香的外層有嚼頭，咬開後又迸出軟糯內餡，酸甜濃郁，清涼沁芳。直接吃，或兌入牛奶、奶茶、酸奶，越嚼越上癮。

西寧東關清真大寺後，沿著窄窄的下南關街，小店小攤排開紅藍多彩的遮陽傘。棕黑的牦牛肉乾，香爛的羊肉，大堆的牛羊雜碎，成山的西瓜、香瓜，整盒的枸杞、乾棗，甜杏橙黃，葡萄黑紫，還有茶葉、糉子、奶糕、漿水、涼麵、醃皮。走近一家「甜醃糉子店」，大門左邊一樽木頭櫃台，一盒盒灰豆子、糉糕，裝杯的甜醃子。門右擡起一面黃底黑字小旗：「糉糕 軟糯香甜 營養豐富 滋補養顏。」旗邊大金屬桶，桶下廣告云：「糯米、芸豆、紅棗層層堆砌，再撒一層葡萄乾，蒸熟後紅棗、芸豆和白糯米混合，白裏透紅，色澤誘人。」店裏戴小白帽的大叔見我讀廣告，走出來說：「糉糕，可好吃呢！」隨即塞給我熱乎乎的一盒，又掀開桶蓋，香氣撲鼻：「看，要多少

有多少！」

甌，是古老的蒸器，口大肚深，用它蒸出的紅棗糯米糕就是甌糕，西北常見。正如熬老火湯，蒸甌糕特別需要耐心，心急吃不到好甌糕。家裏自己做少量，把紅棗和浸泡過的糯米、芸豆或腰豆層層鋪好，小火慢蒸六七小時，再燜一夜，浸滿紅棗味的糯米糕會用令人感激流淚的軟糯香甜回報並獎勵你的恆久等待。

小麥，蕎麥，糯米，青稞。洗濯、發酵、炒、煮、蒸、烤、涼拌。美食天堂裏繁花如錦，幻開百味千香，喚醒奇妙思想。你看，即使是我這樣的不愛吃肉星人，也能在中國大西北找到靈感和安慰，恨不能終老此鄉。



▲西寧烤醃皮。

大坑LED小火龍舞貔貅木偶戲輪番登場

「香港非遺月」揭幕 嘉年華展多元魅力



由康樂及文化事務署非物質文化遺產（非遺）辦事處舉辦第二屆「香港非遺月」，昨日在香港文化中心露天廣場舉行非遺嘉年華，以「打開非遺·傳承無界」為主題，活動分為表演和攤位兩大部分，涵蓋大坑LED小火龍、傳統海陸豐麒麟獅藝和薄扶林村中秋火龍盛會巡遊，舞貔貅、女子舞獅、南音、粵劇、西貢坑口客家舞麒麟、木偶戲，以及各種非遺攤位等。現場烈日炎炎，無阻市民和遊客的參與熱情。

大公報記者 劉毅（文、圖）



▲「香港非遺月2026」開幕典禮暨非遺嘉年華在香港文化中心舉行。



▲傳統海陸豐舞麒麟獅藝。



▲大坑火龍少年團在香港文化中心巡遊表演。

文化體育及旅遊局局長羅淑佩在開幕典禮致辭時表示，今年3月通過的《十五五規劃綱要》明確提出要繁榮文化事業，提升非物質文化遺產的保護和傳承水平，增強中華文明的傳播力，並推動中華文化更好走向世界。非遺辦自去年起每年6月舉辦「香港非遺月」，以響應國家將每年6月第二個星期六定為「文化和自然遺產日」之舉。去年首屆活動吸引了超過16萬人次參與，今年將會再接再厲，推出更多精彩活動。

首設非遺創意市集

羅淑佩續稱，一連兩日的非遺嘉年華，公眾可以欣賞非遺舞台表演、巡遊和快閃節目，亦可到活動攤位親身體驗非遺如何融入日常生活當中，並連結不同世代及社群。現場首次設有非遺創意市集，藉此推廣非遺文創產品。署方特別安排了參與文創產業發展處（文創處）不同項目的香港設計師及品牌，在攤位展銷他們以非遺為主題的文創產品等。她希望透過富有香港特色的文創產品，讓香港非遺更深入人心。

嘉年華現場表演涵蓋舞貔貅、女子舞獅、南音、粵劇、西貢坑口客家舞麒麟及傳統木偶戲等。不少表演都吸引了不少的觀眾欣賞，一些演出者



▲市民體驗破解魯班鎖奧秘。

更是小朋友。

市民紹先生把自己的孩子扛在肩膀上欣賞台上粵劇小演員的表演，他說孩子今年才2歲半，已經很好奇台小孩子都在做什麼，倘若孩子再大點之後，展示對粵劇的興趣，也會加強他對於這一傳統非遺的認識和了解。

來自俄羅斯的Marina也表示，自己從俄羅斯來中國旅行，去了不少城市，自己從來沒有觀看過粵劇演出，今次很開心能在香港看到如此有趣的粵劇表演，覺得是一次很特別的體驗。

粵劇表演之外，木偶戲藝術家黃暉表演的木偶戲——《鍾馗醉酒》，也十分吸引觀眾注意，不少觀眾甚至一邊觀看一邊告知同伴，木偶戲的分類以及何謂提線木偶。

現場設有多個非遺互動體驗攤位，由非遺團體及工作者親自示範，公眾可免費參與，親身感受不同香港非遺項目之魅力，包括花帶編織技藝、舞獅、傳統鄉村建築修繕技藝——榫卯、製作白鐵鎖匙扣及試穿粵劇戲服等。

其中一個非遺攤位是海陸豐／鶴佬舞麒麟展示及工作坊，不僅擺放麒麟頭供觀眾參觀，更以工作坊的形式吸引觀眾親手為紙上的獅頭填色，加深大眾對非遺文化的認識。

非遺如何進一步「活」起來，繼而成為日常生活的物件？

知茶達禮的攤位負責人丁曉雲認為當然可以，她希望能以非遺推廣非遺，令非遺走入人們生活，譬如以剪紙剪出粵劇人物、或者將粵劇行當形象做成茶包圖案，「非遺可以更貼近人們生活，比如人們拿起茶包，看到上面的行當圖案，不說喝茶，而是說品一個小生、一個花旦，也是一件很雅的事。」丁曉雲表示：「甚至在聯絡人們感情的禮品包亦可作為傳播非遺的載體。」

昨日天氣異常悶熱，但香港魯班廣悅堂的工作坊依然聚集了大批公眾，他們縱然頭上已經冒出汗水，卻還是聚精會神在破解中魯班鎖的奧秘。

「感受非遺在年輕一代傳承」

循例，大坑舞火龍都會在每年的中秋節前後舞動，昨日非遺嘉年華現場，一班來自大坑火龍少年團的孩子，在香港文化中心外舞起火龍，從文化中心外走出，行至星光大道方向，吸引不少途人駐足觀看。

大坑火龍少年團的盧浩喆和曾穎，他們一個13歲，一個10歲，均表示因為家中長輩舞火龍，耳濡目染之下自己也對這一傳統非遺技藝產生了濃厚興趣，最令他們感動的是眾人在舞動火龍之時的同心協力。今次雖然並非在中秋前後舞火龍，但能在這樣一個公眾活動，舞動火龍，推廣非遺文化，聽到人們的掌聲，兩個孩子也覺得很有收穫。

來自陝西西安的王先生一家看得聚精會神，夫婦二人表示，此前從來沒有見過舞火龍，感覺十分新奇，特別是表演者是一眾孩子，更為感動，讓他們感受到了非遺在年輕一代的傳承。



▲大坑火龍少年團的盧浩喆（右）和曾穎。

捏麵人與吹糖人表演吸睛

捏麵人和吹糖人，都是中國傳統藝術民間手工藝之一，分別源自漢朝和明朝時期，這門藝術講究手法、技巧，是「一門吃功夫的藝術」，師傅憑藉自己的一雙巧手，將麵粉、受熱變軟的麥芽糖等，經過揉捏、塑形等手藝，製作

出大千世界的萬千形象。王三明多年前由內地來香港定居，製作麵人和吹糖人都十分有經驗，他昨日的非遺攤位，以麵粉和糖球塑形，製作出活靈活現的各式各樣的人物和公仔等，引領觀眾再次感受民間手工藝的魅力。

「我希望可以在香港傳承原汁原味的非遺文化。」王三明告訴大公報記者，麵粉公仔和吹糖人都是由內地傳入香港，過程中有些簡化或者易名的情形，他期待能有更多公眾了解到這門傳統技藝，可以了解得更加清晰。他更在製造傳統關公、門神之時，以創意手法，打造傳統形象的可愛公仔版，以吸引孩子的喜愛。



▲吹糖人師傅王三明的攤位。

非遺嘉年華活動（部分） 5月31日

- 上午11時30分至中午12時 粵劇舞台表演 地點：香港文化中心露天廣場C區
 - 下午3時至3時30分 瑞佛領貔貅表演及互動 地點：香港文化中心露天廣場C區
 - 下午2時至2時45分 傳統海陸豐麒麟獅藝巡遊
 - 下午4時45分至5時30分 薄扶林村中秋火龍盛會——龍遊十八區
- 路線：香港文化中心露天廣場C區→九龍公眾碼頭→香港文化中心露天廣場A及B區→香港藝術館前方藝術廣場

