

蘭州牛肉麵為何是「中華第一麵」？

蘭州牛肉麵究竟有什麼魅力，能夠力壓群「麵」，背負起「中華第一麵」的稱號？而它又為什麼能夠在甘肅蘭州誕生，並且發揚光大？除了麵食以外，蘭州的美食又有著哪些共同的特點？要想知道答案，還得從蘭州的地理和歷史說起。

蘭州美食的核心文化——融合

蘭州在最初時並不叫蘭州，而是叫「金城」。一種說法是，漢朝大將軍李息在蘭州築城時挖出過金子。另外有一部分史學家則猜測，這個名字可能有「固若金湯」之意，人們希望它永遠不被敵軍佔領。根據歷史記載，這裡原本是扼守西北邊塞的軍事重鎮，蘭州的誕生，與西漢時漢匈兩國之間的戰爭有著密不可分的聯繫。

公元前 119 年，冠軍侯霍去病率領著他的五萬鐵騎，大勝匈奴於漠北。《史記》中記載：「經此一戰，匈奴遠遁，漠南無王庭。」同年，張騫開始了他第二次出使西域的旅行。沿著祁連山脈以北的河西走廊，逐水草而行，前無古人般地開闢出一條綿延不絕的商路。

在此後 2000 多年裡，自東亞到中亞、從長安至羅馬，有越來越多想要通過倒賣中西方貨物牟取暴利的商人奔波於此。駝鈴聲、馬蹄聲晝夜不停地迴響在戈壁與大漠之間。在河西走廊上，那些最初還是軍事據點

的藩鎮，如張掖、酒泉、敦煌、武威、以及金城（蘭州）等河西五郡，在經濟的刺激下開始了「城市產業轉型」。由原本的邊防重鎮，變成了絲綢之路上商人趕路停靠的天然補給站，以及貿易集散中心，無數外來民族逐漸在這裡聚居。

繼張騫之後，意大利旅行家馬可·波羅曾沿著絲綢之路到中國，他在遊記中寫下他看到的場景：元大都外城常有「無數商人」「大量商人」來往止息，「建有許多旅館和招待駱駝商隊的大客棧……旅客按不同的人種，分別下榻在指定的旅館……」

不同的文明在這裡停留、交匯、碰撞，並煥發出新生。蘭州作為扼守河西走廊命脈的咽喉城市，必然也要背負起屬於它的歷史使命。

在眾多民族、大雜居、小聚居的環境影響下，自然而然地塑造出美食的核心文化——融合。



▲蘭州燒烤常以「把」為單位售賣。
►蘭州人吃牛肉麵的經典吃法是「肉蛋雙飛」，即在原有基礎上加一顆蛋和一份牛肉。



「中華第一麵」有何說道？

在來自西方的商人中，阿拉伯穆斯林的融合尤為明顯。根據甘肅回族歷史記載：在進入中國經商的大食（古代阿拉伯帝國）穆斯林中，有一些人因羨慕甘肅河西地區的繁榮和富饒，留居在當地，與漢族人通婚，成了回族人最早的祖先。在中國的五十六個民族中，回族似乎是天生的美食家。蘭州最出名的牛奶雞蛋醪糟、三炮台、包括蘭州牛肉麵都是回族的發明。

走進蘭州的麵館，如果大喊一句：「來一碗蘭州拉麵！」可能會引來食客們鄙夷的目光。蘭州人去麵館常常會說的是：「二細牛大，肉蛋雙飛，辣子多些」，或者更加簡單，直接叫「二細」「三細」等。「牛大」的意思是「牛肉麵大碗」，蘭州人的一天，正是從一碗熱氣騰騰的「牛大」開始的。蘭州牛肉麵的麵型多樣，柔軟的麵團在老師傅手裡經過搗、揉、抻、拉、擀、攪等方式可以製作出九種麵型，按照寬窄粗細可以分為毛細、細、三細、二細、二柱子、蕎麥稜、韭葉、薄寬、大寬等。最細的麵，如雨絲般，口感柔和。寬度越大，吃起來越有嚼勁。

牛肉麵裡的秘密——蓬灰

蘭州牛肉麵如此勁道的秘密，與和麵時加入的蓬灰水有著巨大的聯繫。蓬灰指的是蓬草燒成的草灰。乾淨的麵團，究竟是怎樣與草灰結合在一起的？

傳說以前有一人在和麵時，不小心將麵掉到蓬草灰裡，麵上沾了蓬草灰，但又捨不得丟掉，於是就把掉在灰裡的麵拿起來洗了洗，沒想到沾了蓬草灰的麵非常有韌性，就這樣無意之間成就了最早的蘭州牛肉麵。

蓬灰的主要成分是碳酸鉀，是一種食用鹼，麵團正是在製作過程中添加了蓬灰，最終製作出的麵皮顏色黃亮、風味獨特。而如今，不僅牛肉麵裡加蓬灰，灰豆子、釀皮子，西北的餅子，饅頭中也都要加入，在食物中加入蓬灰也已經成為了西北風味美食的標誌。

一清、二白、三紅、四綠、五黃

分辨一碗蘭州牛肉麵手藝好壞，回族廚師馬保子早就定好了標準。主要是看它是否具有「一清、二白、三紅、四綠、五黃」等幾個特點。

「清」指的是麵湯清澈。正宗的蘭州牛肉麵，在熬製麵湯時不僅會加入牛骨頭、生薑、大蔥，還會加入雞肉來提鮮，湯底中每一份料理都有存在的道理，它們的味道濃縮成了這碗麵的底味兒。一般來說，早晨時剛出鍋

的麵湯最富鮮味，一些牛肉麵館為了提供最好的麵湯品質，甚至在下午是關門不做生意的。

「白」指的是配菜中的白蘿蔔。作為牛肉麵中不可缺少的配菜，來歷大有講究。明代藥學巨著《本草綱目》中曾記載，麥麵屬於是「大熱」之物，而蘿蔔是涼性食物，尤其擅解麵毒。曾經有個外國僧人到中國，看見人們在吃麥麵，驚訝地說：麥麵是大熱之物，你們怎麼能吃呢？又看見他們的麵食中有蘿蔔，才說：原來全靠蘿蔔來解麥麵的熱性，於是這種吃法便流傳開來，所以到現在，牛肉麵中也必須要放入蘿蔔。

「紅」是指麵館裡特製的辣椒油。甘肅的辣椒油不像川渝地區那麼辛辣，它的特點是香而不辣，如果少了它就少了牛肉麵中的靈魂。在熬製辣椒油時，選用的是甘肅特產的天水甘谷辣椒。這種辣椒的皮厚油多，香氣橫溢。蘭州人最愛這一口，於是「辣子多些」就成了口頭禪。

再搭配上翠綠色的香菜、蒜苗，還有亮黃色的麵條，一碗奇香無比、色澤繽紛的蘭州牛肉麵就新鮮出爐了。

為何在蘭州誕生？

蘭州牛肉麵與沙縣小吃、黃燜雞米飯被稱作「中國三大快餐」，麵館幾乎開遍大江南北，光是在蘭州，就有超過 1000 多家，一天就能賣出超百萬碗的牛肉麵，可見其受歡迎的程度。

牛肉麵能在蘭州發揚光大，除了回族人極致創造，從地理上分析原因，會發現這也並非是偶然。

西北內陸地區溫和的日照、少量的降雨，以及黃河中上游特有的砂田，為小麥創造了天然的生長條件，所以在蘭州地區，距今 5000 年前就已經開始種植小麥。

而蒙古高原和青藏高原的大片遊牧區恰好又為蘭州提供了優質的牛羊肉。處於樞紐地帶、聚居著各個民族的蘭州，正需要一種美食來調和不同文化之間的差異。

所以漢族人所種植的麥子，青藏高原上的藏族牛肉，北方蒙古族產出的鹽，以及甘肅天水產出的辣椒，被回族的廚師融入到滾燙的黃河水中，牛肉麵就在蘭州誕生了。

蘭州牛肉麵講究的是顏色的多元、陰陽的調和、味道的中和、香而不辣的辣子、多種形狀和粗細的麵條。正是因為如此，它才能被所有人所接受。不僅是色香味俱全的人間美味，更是民族多元化融合的結晶。



▲釀皮是西北地區廣為流行的小吃，爽滑厚實、酸辣適口。

釀皮——擁有更長歷史的美食

在蘭州眾多的麵食之中，牛肉麵固然擁有不可撼動的地位，但它卻是後來者居上，從誕生到現在僅僅只用了百餘年的時間。另外一種經常出現在蘭州人餐桌上，並且擁有更長歷史的美食——釀皮，也同樣是引人垂涎三尺的存在。它的出現，又有另外一段關於融合的故事。

公元 1370 年，明朝征虜大將軍徐達擊敗了元朝大將帖木兒。明王朝從此掌控了河湟（黃河、湟水）地區。《明史》中記載，為了防止「元人北歸，屢謀興復」，制定了「固定疆土，防其侵軼」的防禦政策。由此開始在西北地區大修城牆和防禦工事，在這樣的歷史背景下，大量的陝西軍士以及內地的工匠湧入，給西北地區帶去了食材的融合與飲食結構的改變。

釀皮最早叫做「涼皮」，原本是陝西西安附近的美食。原料用的是陝西本地產的秈米，所以又被叫做「米皮」。因為思念家鄉的美食，而西北的土地上又種不出水稻，來自陝西的軍士們只能就地取材，利用河湟地區生產的小麥麵粉以及引進的土豆，結閤家鄉的手藝，最終創造出富有西北特色的「涼皮」。

同一種美食，在西北地區因為製作工序的差異，出現了不同的叫法。由於口音的差異，陝西的涼皮被誤傳成了「釀皮」，光是在蘭州，釀皮就分為「水洗」和「高擔」兩種。

在食用時，將涮好的一張張釀皮子切成條，上面再放上幾塊蒸熟的、切成薄片的麵

筋。澆上辣椒油、醋、蒜末、醬油、芥末等佐料，倒入切好的黃瓜片（絲），撒上芝麻。麵皮入口，滑膩、香辣，清涼可口、開胃解暑，勁道的口感讓人讚不絕口，在餐桌上陪伴著蘭州人度過春夏秋冬。如果是第一次到蘭州，又不知道吃什麼，那來一盤釀皮子準沒有錯。

蘭州位於黑河——騰冲一線附近，也就是在 400 毫米降雨線上，這裡正好是農耕與游牧兩種文化的交界之處。因此美食，也同時擁有兩種不同的風味。

北方發達的畜牧業，讓手抓羊肉、羊肉串、黃燜羊肉、烤羊肚、爆炒牛犢肉成為了回族廚師的拿手好菜；莜麥、青稞和豌豆的廣泛種植，也讓蘭州人發明出甜醅子、灰豆子等甜糯的美食；常見的傳統小吃雞蛋醪糟傳到蘭州後，加入了游牧民族的牛奶以及新疆地區的堅果、葡萄乾、枸杞、花生等，變成了富有西北特色的牛奶雞蛋醪糟，蛋花柔嫩、香滑爽口、甘甜少酸。

每當入夜過後，蘭州知名的美食街——正寧路和大眾巷總是燈火通明，人頭攢動，各個小吃攤位前都擠滿了人。留著大鬍子，戴白帽子的回族廚師臉上總是洋溢著熱情的笑容。走去黃河邊，坐在小酒吧裡，聽一首叫《蘭州，蘭州》的民謠，一邊看「淌不完的黃河水」向東流去。一旦離開了蘭州，就再也無法品嚐到這樣的風味。

蘭州，這個位於中國版圖幾何中心的城市，融合了來自各個方向的文化。就如同是穿城而過的黃河一般，包容萬象，源遠流長。



▲「灰豆子」用到的是當地的麻豌豆。
▲牛奶雞蛋醪糟用料豐富，蛋花嫩滑、香濃可口。