

湟中暖锅：沸腾中的西宁老味道

上锅喽！热辣滚烫的湟中暖锅来了！不同于一般火锅将生的食材“涮”熟了吃，湟中暖锅是将已经做熟的食材“装”在一起吃！圆形的暖锅里，炭火烧得很旺，各种配菜打底，现炸的丸子，煮好的牛羊肉，再加上豆腐、酥肉、海鲜、鸡鸭鱼……满满的装上一锅，配上精心熬制的高汤，咕嘟咕嘟的烹煮，美味溢满了整个房间，一口火锅高汤，一口牛羊肉，边喝汤边吃肉，即使遇上再冷的天气，身子也立刻暖和了起来。

一个暖锅，几味小菜，火红的炭火，大快朵颐……此时此刻，山珍海味也抵不上传统暖锅的美味。

时至今日，湟中暖锅仍然保持着一种质朴和自然，浑身散发着历史的厚重和岁月的沧桑。但是，湟中暖锅的精彩不止于此，湟中暖锅的千般变化你可知道？湟中暖锅的“百村千味”你可尝过？湟中最大的暖锅你可见过……今天，就让我们走进湟中，探寻湟中暖锅沸腾中凸显的西宁老味道。

探寻藏在雪山脚下的美味

进入5月，虽然气温已经升了不少，但是位于湟中区的上峡门村，依然寒气逼人。车辆沿着山路行驶，一边是绿树成荫，万物复苏的景象，而另一边却是皑皑的雪山，山顶的积雪常年不化。雪山脚下就是上峡门村，在上峡门村的尕西木农庄，我们找寻的美味——暖锅就在这里。

“我们家的暖锅在我爷爷辈已经开始做了，从开始单一的素菜暖锅到如今的品种繁多的暖锅，暖锅的发展史就是人们生活的变迁史。”尕西木农庄的负责人说道。

“一方水土养一方人。”湟中区上峡门地区具有丰富的资源禀赋，该地区的牛羊养殖业较为发达，所以这里的牛羊肉暖锅很出名。

“我们将新鲜的牛羊肉搅拌成馅，配好调料，裹上鸡蛋皮，炸成袈裟肉，然后将这些酥脆的袈裟肉放进暖锅，这些袈裟肉在吸收了汤汁后，味道更美了！我们的高汤是选用牛大骨熬制的，这和选用牛肉熬制的高汤，在口感上有很大的区别。”厨师向记者一一介绍了他们家暖锅的制作特点。

在湟中，暖锅最大的一个特点就是“百村千味”，在这里最端的食材却用到了最朴素的做法。讲究不多加多调料，使汤色保持清亮，滋味天然醇厚。喜欢吃什么放什么，有什么放什么，根据食材搭配不同，南北口味差异，所呈现的味道也不同。湟中区是暖锅之乡，家家户户都吃暖锅，都喜欢吃暖锅，食材就是当地的土特产，作为农业大区，由于各村各镇种植养殖的产品不同，于是每个村装出来的暖锅也不尽相同，牦牛暖锅、草膘羊暖锅、鹿肉暖锅、虫草暖锅、菌子暖锅、酸菜暖锅、三鲜暖锅……到底哪一家的暖锅好吃？也是仁者见仁智者见智。



黎晓刚摄

民间美食的演变，湟中暖锅有历史

热气腾腾的暖锅就是普通老百姓的生活！尝一口湟中暖锅，肉的鲜美与酸菜的酸爽完美结合在一起，令人齿颊留香，又完美避开了肉的油腻之感。湟中暖锅，也称“火锅”或“土火锅”，所用食材都是当地平常百姓常食之物，之所以叫暖锅，是因为地处青藏高原，所以包含了青藏高原独特的饮食习俗和文化，要以驱寒保暖为主，一个“暖”字就概括了所有。

据了解，湟中暖锅属于青海火锅的一支，旧时，吃席的最后的一道菜就是暖锅，因为当时生活条件不好，物资不丰富，为了让宾客们吃饱，就上一道火锅，有汤有菜，大伙都能吃饱。而如今，逢年过节，亲友聚会，款待宾客，也会装一只土火锅来为宴席增色，以示对客人的重视和礼遇。清朝乾隆年间，火锅不仅在民间盛行，乾隆皇帝更是喜爱火锅，嘉庆皇帝登基时（1796年）曾举办“千叟宴”，一次便动用银质、锡质和铜质的火锅1550个。

一路走来，一路沉淀，湟中暖锅也有了新的内涵，它将中华民族“钟鸣鼎食之家”列鼎而食演变为民间饮食，某种意义上它更是河湟文化的衍生，是对河湟美食最好的诠释。

美味藏在精美的铜器里

“你看我们家的这个铜暖锅，在我爷爷的时候就在用了，如今依然在用，纯铜打造，经久耐用。”店主拿出了自家用的铜暖锅，一边用手擦拭着，一边向记者介绍道。

器皿与美食两者相辅相成，说起湟中暖锅，就绕不开装美食的器皿。据资料记载：湟中暖锅并非旋压而成，而主要以手工锤揲

为主，其装饰花纹也是纯手工篆刻的，工匠采取锤揲、錾刻、鎏金、错银、镶嵌、花丝、烤蓝、挂锡、折叠、焊接、抛光等多种传统工艺，图案也与当地的地方特色文化息息相关。

“暖锅之所以始终有一种家乡的味道，我觉得最大原因来自于烟火气，每个传统的暖锅要用到炭火，那个时候，家家户户生炉子，炭火是必不可少的，所以人们对这烟火气很熟悉，觉得闻到了炭火味就好像回到了小时候。”湟中区鲁沙尔镇老高家农家乐高忠讲述道。

湟中暖锅是伴随着湟中银铜器加工行业形成产生的，自有其独特之处。暖锅从外形一般为敞口、直口和收口样式，外地暖锅多为收口形状，而湟中暖锅的整体造型因地理位置受到了藏式风格的影响，与外地暖锅有不同之处，多为直口和敞口；从大小尺寸到实用性一般分为三种，大号、中号和小号，大号一般用于野炊或几十人聚餐时使用，中号用于宴席餐桌，小号多用于家庭个人；暖锅的材质主要以铜为主，有紫铜、黄铜、白铜，也有多种铜材搭配的。随着人们经济收入的增加，金制、银制、高硼玻璃暖锅也随之出现，不过多作为艺术品。

高2.8米，总重量约1.2吨，青海最大的暖锅就在湟中，6只羊，半头牛和几十只鸡装进暖锅的那一刻，暖锅之乡迎来了属于它的高光时刻。

“除了新鲜的食材，传统的口味，未来湟中暖锅发展空间很大。细熬慢炖的暖锅不仅满足了人们对食材多样、寒冬暖胃的口味需要，更是满足了人们交流情感的需求。暖锅煮沸，热气腾腾，家人间、朋友间，大家围坐一桌，边吃边聊，既温暖了肠胃，也舒缓了心情，更增进了人与人之间的感情。”湟中区文联主席李玉寿在接受记者采访时说道。（记者 王琼）

西宁特色美食



籽籽同心 美美与共

近年来，湟中区始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想，认真落实中央和省市委民族工作会议精神，把铸牢中华民族共同体意识工作融入全区各项重点工作，统一思想、持续用力，全区呈现出了民族团结、经济发展、社会和谐的良好局面。

各族群众同心共筑中国梦

湟中区充分挖掘红色资源蕴含的民族团结教育价值，将革命旧居、红色文化馆、民俗博物馆等“红色”文化场馆作为铸牢中华民族共同体意识的“活课堂”，打造2条红色旅游体验暨民族团结教育路线，其中一条线路为解放军剿匪指挥部（慕容古寨）——石金阁红色文化陈列民俗博物馆——孙家民俗博物馆；另一条线路为河湟文化博物馆——寇从善故居——千紫缘农业科技博览园。同时，以社会主义核心价值观为引领，以传

统节日为契机，大力弘扬中华优秀传统文化，通过开展中华经典诵读、元宵节猜灯谜、歌舞书法比赛，举办慕容古寨“鲜卑遗风”文化节及“二月二祭酒典非遗文化旅游节”，组织戏曲进乡村及大美轻骑兵演出等各类活动。

各族群众对中华文化更加热爱

湟中区选树典型，成功申报甘河滩镇班沙尔学校、青海千紫缘农业科技博览园、湟中区康川学校为市级青少年民族团结进步示范点，湟中区博物馆为市级民族团结进步教育基地，西堡学校、湟中区第一人民医院为市级民族团结进步示范单位。积极培育打造共和镇苏尔吉村为省级民族团结进步示范区示范单位，鲁沙尔镇金塔社区、大源卫生院为市级民族团结进步示范单位。成功推荐拦隆口镇泥麻隆村为“富口袋+富脑袋”乡村行动试点村，马国仁、陈玉秀为青海省“民族团结进步感动人物”。深入挖掘保护传承优秀传统文化遗产，通过开展非遗进校园、河湟文化非遗手工艺品南京销售展示中心布展、开展加牙藏毯技艺研学交流、培训等活动，进一步弘扬了中华优秀传统文化，增强了各族群众对中华文化的高度认同。

各族群众携手共创美好生活

湟中区坚持“人民至上”理念，将铸牢中华民族共同体意识全面融入政治、经济、文化、社会、生态文明建设全过程，不断提升“铸牢中华民族共同体意识+”融合发展水平。坚持把产业发展作为全区工作的重点，通过招商引资等途径，实施了河湟文化旅游度假区、西堡生态奶牛养殖等一批产业发展项目，切实增强了全区经济社会发展动能，有效增加了各族群众的收入。认真践行“绿水青山就是金山银山”理念，立足资源禀赋，积极推进经济社会绿色转型发展。围绕国际生态旅游目的地建设，着眼“双碳”目标，着力打造鲁沙尔国家级旅游度假区，实施上新庄、共和等10个乡镇分布式光伏试点项目，真正让绿水青山转化为金山银山，有效推动全区各族群众共同繁荣发展。坚持民生优先，始终将80%以上财力用于民生领域，一大批就业创业、教育、医疗、养老等领域重大民生工程落地落实，全区城镇登记失业率、义务教育巩固率、医疗养老参保率均达市定目标，解决了各族群众就业难、上学难、看病难等问题，切实把各族群众携手共创美好生活的愿景落实到行动上，不断增强各族群众的获得感、幸福感、安全感。（记者 王琼）

“警”色相随守护平安假期

他们或穿梭于人潮中，引导游客、车辆有序通行；或坚守在岗亭上，时刻关注有无突发情况；或值守在街头巷尾，用脚步丈量平安……

“五一”假期，街头巷尾的人流中随处可见警队巡逻，出警、排査、快速处置，全市公安机关执勤民警，“警”随景动，守护平安。

执勤中“捡”娃暖心看护寻找家长

“人太多了，一定看好孩子……”帮走失的孩童找到家长后，市公安局城北分局大堡子派出所巡逻民警反复嘱咐着家长。

在“五一趣浪城北”活动执勤现场，大堡子派出所民警正在人流密集的活动现场执勤，突然发现一名两三岁的小女孩站在人群中独自哭泣。“小朋友你是不是迷路了呀？你叫什么，家住哪里，告诉警察叔叔好不好？”执勤民警牵着小女孩的双手，轻声询问后，得知小女孩与家人走散。由于小女孩年龄太小，无法表述有价值的信息，大堡子派出所所长王欣宇立即安排执勤民警走访寻找家人，并与110指挥中心联系。同时，王欣宇为了安抚小女孩的情绪，给她买了水和一些小零食，抱着孩子耐心地与她交流。经过多方努力，终于联系到了家长，家长急匆匆地赶到执勤点。

“我一恍惚，娃就不见了，我都要急疯了，幸好有你们，真是太感谢了！”家长见到孩子平安无事，紧紧抱在怀里，对民警连声道谢。

确保每名观众安全抵达平安离场

“小心脚下！”“大家注意安全！”在“在西宁”城市摇滚之夜执勤现场，为确保活动安全、文明、有序进行，市公安局城西分局更是全警动员、全力以赴，严格落实各项安保举措。

为群众指路、失物招领、安全提醒……在现场，市公安局城西分局各部门、各警种明确职责和任务，细化每一个安保细节和点位，充分发挥不怕苦不怕累的优良作风，积极投入到维护秩序、现场巡逻等工作中；围绕观众区、舞台区、检票口等重点区域，积极开展巡逻防范和部位管控，全面做好应对突发情况准备，确保每一名观众安全抵达、文明观看、平安离开，实现安保工作“零差错”。当音符渐止，热情消退，观众散场。那藏蓝的身影仍穿梭在巡逻、引导中。一场视听盛宴落下帷幕，但一首红蓝相间的“平安曲”依然激荡，守护平安的脚步从未停歇。

春游赏花处景区平安换游客心安

又是一年春草绿，又是一年劳动节。人民公园各色郁金香竞相绽放，吸引众多游客前来驻足打卡。每年举办的郁金香节是我市有名的文旅品牌，为全力护航景区安全，市公安局城西分局从治安巡逻、秩序维护、预防溺水、隐患排查、交通安全、服务群众等多角度出发，不断提升预警预防和快速反应能力，着力防范化解景区各类风险隐患，用景区平安换得游客心安。

“警察、警车就在身边，我们游玩更安心了！”“太感谢了！你们真的是老百姓的守护神！”5月1日，市公安局城西分局特巡警大队人民公园巡逻组，在公园人工湖南侧巡逻过程中，遇到一名群众求助，称其孩子走失。巡逻组民警辅警迅速行动，呼叫支援，并根据走失儿童体貌特征立即开展搜寻工作，经过大家的共同努力，在公园涌动的人潮里，民辅警成功找到走失儿童。除了这些巡逻中的暖心小事，为营造安全舒心的旅游环境，交警部门提前踏勘周边线路，优化完善保畅方案，对人流、车流进行动态管控，防止发生车辆大面积、长时间拥堵。除了安排警力定点值守之外，还加强机动巡逻力度，全力营造安全畅通、文明有序的道路交通环境。（记者 宁亚琴）

