

西宁人的三餐四季怎少得了抓面

青海抓面(又称羊肠面),贵在一“抓”!在根根金黄的“面山”上,抓起一把,高过头顶,放入碗中,最长可达3米。

西宁人的三餐四季怎少得了一碗抓面!

“这就是鼎鼎大名的抓面,一个‘抓’字,动感十足,可以称得上是青海最具特色的面食了!在西宁,抓面店应该是不少于牛肉面店的,而且家家味不同,各具独特性。”在马兴羊肠面馆的老食客马君告诉记者,西宁人的饮食离不开牛羊肉,青海人对抓面的钟情程度不亚于兰州人对“牛大”的喜爱,三餐中必有一顿是抓面。无论春夏秋冬,一天之中吃上一碗令人“牵肠挂肚”的抓面,舒服!

三餐中必有一顿是抓面

抓面可不是抓着吃的面,它原名为“羊肠面”,因厨师用热汤余面的时候随手一抓,面条不多不少刚刚好一碗,于是就叫它抓面了。

如此吸引眼球的名词,确实也有着悠久的历史 and 传说。相传,羊肠面始于唐朝,据说与唐明皇李隆基巡游东都洛阳有关。当时有一个名为“王记”的小贩,为了讨好李隆基,特意为其制作了一款名为“血粉汤”的美食,也就是现在羊肠面的雏形,李隆基吃后大赞。由此,这个面广泛流传于民间,后被走“丝路”的商贩带到了西北一带,深受西北百姓喜欢,自此以后,羊肠面就在西宁流传了下来。

时间流转,就是这样一份独具风味的面“撑”起了口感,一勺精心配制的汤“浇”出了丰富味道,抓面带来了不同于其他美食的味觉冲击。

清晨,走进位于中南关街的洽家杂黑娃抓面馆,一根根金黄色的面条“堆积成山”,晶莹剔透的色泽,看起来非常有食欲。戴着手套的大妈,用手抓起一把面,高过头顶,上下掂几下后放在碗里,然后浇上熬制好的滚烫牛肉汤反复过熟,再按食客需求放上羊肠、牛肉等,调上佐料即成。“抓面也是一个体力活,抓面一般抓起来长度有1米多,最长的可达3米。抓面的时候还要上下掂几下,保证面条的疏松。”店铺老板冷俊说,抓面过汤尤为重要,过汤速度快了,面沾不上肉汤味儿,而且不热。速度慢了,面就会变得黏糊糊,口感很差。

“吃抓面就要先喝一口汤色淡黄的热肉汤,辣辣的胡椒味儿瞬间让人食欲大开,切一碗寸断豆腐肠、肉肠,再吃一碗过热的金黄色面条。真是肠段细脆软,面条细长爽口,让人越吃越想!”一旁的老食客哑摸着嘴,给远道而来的外地亲戚如数家珍般诉说着吃抓面的顺序。

一碗一烫,一煮一浇,只需一分钟就能做好,抓面制作过程虽然简单,却蕴含了青海人独特的烹饪技艺和丰富的口味,里面包含了对食材的讲究,对食客的尊重。对于西宁人来说,抓面不只是美食,更是一种家乡的味道。

“餐桌上的非遗”几度漂洋过海

青海喇家遗址曾出土了4000多年前的一碗面条,刷新了我国的面食文化,也见证了青海面食文化的久远。在漫长的岁月中,特别是从饮食方面来看,青海的各个民族逐步形成了既显融合又具独特的风俗和习惯,这也凸显了青海文化的与众不同、璀璨夺目。

“这碗面从单纯的一碗凉面,挑着扁担沿街吆喝叫卖,历经百余年的风雨,最终搭配上青海人离不开的牛羊肉,成为如今鼎鼎大名的抓面,这不仅传承着独特的美食文化,更承载着当代人的情感与记忆。”在马兴羊肠面馆,这碗传承百年的手工味道,是西宁市乃至青海省非物质文化遗产,被称为餐桌上的“非遗”,甚至几度漂洋过海。这也时刻提醒和启示人们:只要商品品质足够好,不怕没有“识货”的买家;哪怕远隔千山万水,好东西依然会有市场。

“劳动更有价值,劳动者更有尊严”。“漂洋过海的面条”犹如一面镜子,展现出历久弥新的魅力。随着时代的变迁,青海的美食文化也在不断演变和发展。然而,传承良久的青海特色美食制作者们始终坚守着传统的制作技艺和口味,为食客们呈现最地道、最美味、最健康的青海美食。在每一道美食中,人们不仅可以品尝到美食,更能感受到一种文化的传承和情感的交流。这碗面见证了无数人的成长与变迁,也见证了青海美食文化的繁荣与发展。

如今的抓面已经成为当地文化的重要组成部分,是西宁的一张名片,吸引了来自世界各地的游客。每一位到访的客人都能在这里找到属于自己的味道和故事。在未来,我们相信这道美食将会在全国甚至全世界范围内得到更广泛的传播和认可,为更多的人带来独特的味蕾享受和文化体验。(记者 宁亚琴)

玉树拿下首场胜利 海东赢球领跑积分榜

本报讯(记者 金华山)6月9日,“大美青海·高原足球”超级联赛(以下简称“青超联赛”)第三轮进行了三场比赛,西宁夏都队远征玉树0:1负于玉树牦牛队,海东青海拉面队客场2:0战胜海西柴达木枸杞队取得两连胜,果洛格萨尔队0:0战平海南龙羊队。

因高考“青超联赛”第三轮在时间上做了调整,6月9日15时果洛格萨尔队在主场城北全民健身中心迎战海南龙羊队,6月9日17时海西柴达木枸杞队在德令哈海西州体育运动中心迎战海东青海拉面队,6月9日17时玉树牦牛队在主场玉树州综合体育场对战西宁夏都队。

6月9日进行的三场比赛中,西宁夏都队和海东青海拉面队均是远征,特别是西宁夏都队面对的是实力强悍的玉树牦牛队,海拔3700米的比赛场地给了主场作战的玉树牦牛队天时地利人和。比赛中,玉树风雨交加,给客场作战的西宁夏都队增加了更多的困难,最终以0:1遭遇了赛季开始以来的首次失利,玉树牦牛队则凭借主场的胜利拿到了第一场胜利。

15时进行的果洛格萨尔队在主场城北全民健身中心迎战海南龙羊队的比赛争抢十分激烈,果洛格萨尔队虽然略占上风,但是几次射门皮球都与球门无缘,最终双方以0:0的比分互交白卷。

海东青海拉面队远征海西,在德令哈海西州体育运动中心挑战海西柴达木枸杞队,虽然远赴客场,但海东青海拉面队奔跑积极、相互配合、气势如虹,在客场以2:0战胜对手,凭借两连胜取代海南龙羊队成为积分榜领头羊。

6月11日15时,将进行第三轮最后一场黄南热贡艺术队在主场黄南州体育场迎战海北祁连山藏羊队的比赛,让我们拭目以待!



浓情端午,豹街夜宴共享西宁味道



闫鸿摄

“太精彩了,大型巡游表演里面有花车,有舞龙舞狮,还有耍霸王鞭,现代歌舞表演……氛围一下子就拉满了,这趟来得值!”6月9日晚上,从海东市乐都区来西宁的王平专程来到豹街,体验后他竖起大拇指说道。

6月9日,停歇了一周的豹街巡游表演一经登场,便再次点燃了西宁城市激情!表演者热情洋溢,观看者喜笑颜开,现场不时传来阵阵掌声和叫好声。

为观众奉献霸王鞭表演

“走!去豹街看节目、赏美食!”这成为周末不少西宁人必打卡的项目。6月9日19时许,记者来到豹街,只见主路两侧已站着不少人,自西向东的人行道上,

人们早早占据绝佳的拍摄位置,拿出手机等待表演队伍出场。20时许,豹街大型巡演开始了。为了让广大学子有个好彩头,表演队伍最前面的是来自门源县的马队,三匹大马威武高大,骑手分别扮演了状元、榜眼和探花,在人们的欢呼声中沿街表演,为刚刚结束高考的学子们送去祝福。随后,在六只可爱的雪豹人偶的带领下,八支参演队伍依次登场。

瞧!由城北区域城管局组成的霸王鞭表演队来到了主舞台前。这是一支由102人组成的霸王鞭表演队,表演者身形矫健,在鼓乐器伴奏下,舞者手持霸王鞭,时左时右,敲击四肢、肩、背等部位,表演精彩,发出有节奏的响声,赢得了在场观众的呐喊声和掌声。据了解,自豹街、西海路美食街开街以来,每周在这里参演的表演队伍均为民间表演队,这支由城北区域城管局组建的霸王鞭表演队是首个以辖区职能部门为主体组队、参加表演的队伍。表演者均是城北区域城管局的工作人员,除每天正常工作外,参演人员每天都会抽出时间排练,经过一个月的准备,霸王鞭表演队首次登台演出并收获了不错的观演效果。主办方表示,接下来城北各职能部门将根据自身实际情况组建表演队伍,参加豹街大型巡演表演,为市民展示他们的风采。

端午节元素满满

当豹街邂逅端午节,会有哪些不一样?

记者看到,情景表演、主题花车等均体现有端午元素。在汉服表演队伍中,表演者除了手持“鱼灯”曼妙舞动外,还有一名表演者身穿青囊,青囊里装着满满的艾叶条,祝游客及市民端午安康;在主题花车上,一名表演者装扮成屈原站在车上,向观众挥手示意,车里10余名幼童高声朗诵《离骚》,在古诗、古句中缅怀屈原;除了端午元素突出外,现代舞表演围绕“毕业季”主题展开,表演者身穿白色短袖,洋溢着青春靓丽的笑容,舞动出充满活力的舞姿;舞狮表演中,表演者奉献出高难度的表演。最后,一副“金榜题名”的祝福语把巡演推向高潮。(记者 张静韵)

我省出台养老服务高质量发展三年行动方案

本报讯(记者 王琼)近日,省政府办公厅印发《青海省养老服务高质量发展三年行动方案(2024—2026年)》(以下简称《行动方案》)。《行动方案》聚焦打造高原特色养老服务青海样板,提出未来三年全省养老服务工作的总体要求、重点任务和保障措施,为全面贯彻落实习近平总书记关于养老服务工作重要指示批示精神,深入实施积极应对人口老龄化国家战略,为加快推动全省养老服务高质

量发展提供了政策遵循。

《行动方案》围绕实现“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”目标,明确实施养老服务领域“九大行动”。扎实开展理论武装提高思想行动;扎实开展社区居家养老服务有效覆盖行动;扎实开展机构养老服务提质扩面行动;扎实开展农牧区养老服务补短强弱行动;扎实开展养老服务队伍增量提质行动;扎实开展医养有机结合发展增效行动;扎实开

展综合监管能力提升行动;扎实开展“银发经济”健康发展行动;扎实开展老年友好环境提升行动。发挥家庭在养老服务中的基础作用,教育引导家庭成员自觉履行赡养义务,将家庭照护纳入养老护理员职业技能培训范围,帮助提高老年人照护能力。积极开展养老、孝老、敬老宣传教育活动,加大敬老模范家庭、为老服务先进个人、助老优秀组织的宣传报道,积极构筑中华民族共有精神家园。

西宁市党建引领“有诉必应马上办”机制创新工作日报

6月8日,12345政务服务便民热线接听群众来电诉求556件次,网民留言24件(西宁12345微信公众号22件、市长信箱1件、人民网1件),直接办理317件,转交责任单位办理239件,回访问量196件。

热点问题:

1.物业服务46件,无集中反映问题,12345政务服务便民热线已及时联系相应县区政府核实处理。
2.噪音问题38件,无集中反映问题,12345政务服务便民热线已及时联系相应县区政府核实处理。

3.消费维权35件,无集中反映问题,12345政务服务便民热线已及时联系相应县区政府核实处理。

有诉必应 马上办
政务服务便民热线
12345
扫码关注

安全隐患有奖举报

- 微信小程序举报(扫描二维码)
- 信访举报: 举报地址为市或各县(区)、园区应急管理、消防救援机构办公地址
- 电话举报: 服务热线举报电话: 0971-12345 安全生产举报电话: 0971-8230155 消防安全举报电话: 0971-6333599

西宁市安全隐患举报受理情况日报

6月8日,西宁市共收到安全隐患举报23件,其中12345政务服务便民热线接收举报20件、西宁市消防救援支队接收举报3件。举报件主要反映小区物业、消防安全、市政道路、城乡建设等问题,已及时联系相应县区政府核实处理。