



甘肃是中国六大牧区之一，这里出产的牛羊肉作为食材，其风味和营养价值一直备受食客追捧。无论是家庭餐桌的日常料理，还是宴请宾客的硬菜担当，优质的牛羊肉总能凭借细腻口感与浓郁肉香征服人们的味蕾。

从定西去往临夏，再从陇东转进河西，一些牛羊肉独特的烹饪技艺，不仅守护着代代相传的制作秘方，更承载着民族交流、地域风物与人文智慧，在沸腾的锅气与炙烤的烟火中，延续着绵绵不尽的非遗饮食之美。

岷县牛肉骨头， 一种可见可闻可尝的人间温暖

陇上牛羊肉美食①



在陇中黄土高原与青藏高原东缘交会处，岷县这座千年古邑总在晨光熹微时被一股浓郁的肉香唤醒。街巷里蒸腾的白雾中，起锅装盘的大块牛肉骨头和一碗碗牛肉“糊糊”，以最质朴的方式温暖着这座小城的清晨。

岷县牛肉骨头食用场景的野性之美令人称奇。

大块的牛肉骨头端上来时，是盛在一个大白瓷盘里的，赤酱浓汁，热气袅袅，上头撒些绿莹莹的香菜。骨头上的肉炖得极烂，用筷子轻轻一拨，便簌簌地往下掉，露出油光锃亮的骨节。

两手捧起一块牛肉骨头，先凑近鼻

子闻一闻——肉香的馥郁，直入鼻腔。口齿间甫一接触，那肉便乖乖地脱离骨头，在舌尖上化开，咸中带甜，酥烂入味。待肉尽时，便露出中间一段骨髓，颤巍巍地晃着。取一根细管，轻轻一吸，那滑腻脂膏便溜进口中，霎时满嘴浓香，竟比肉还要醇厚几分。

最有文化底蕴的恰是佐食大骨头的一碗牛肉糊糊。它的源流可追溯至古代的“肉羹”。《礼记·内则》载：“糝食，取牛羊豕之肉，三如一小切之，与稻米二，肉一，合以为饵，煎之。”这种将肉粒与稻米同煮的烹饪技艺，穿越千年时光在西北边地完成蜕变。



当中原的精致羹汤逐渐演变为文人雅趣，岷州大地却将这种古老食俗融入市井烟火。岷县的牛肉骨头以高原牦牛的牛骨为原料，通过简单的烹饪方式，展现出西北的独特风味和当地的豪爽饮食文化。

制作一锅地道的岷县牛肉糊糊，是场与时间的漫长对话。店家们总在星月当空时开始劳作，带髓的牛骨在清水中翻滚，大火烧开转为文火慢炖，七八个小时的熬煮让胶原蛋白与骨髓精华彻底融入汤中。上等粳米需提前浸泡，待骨汤醇厚如乳时，方将米粒与切碎的牛肉粒一同投入锅中。

长柄铁勺要不间断地搅动，防止米粒粘底，更让每一粒米都饱吸肉香。最终，粳米化作稠糯的粥底，肉粒酥烂如泥，二者水乳交融成独特的糊糊质地。

调味之道尽显西北本色：花椒的麻与胡椒的辣构成味觉主轴，尤其是现磨胡椒粉的豪放撒入，造就了糊糊标志性的辛辣底色。盐粒与味精精准调控咸鲜，有些店家还会加入细辣椒面，让食客

在寒冬瞬间通体发热。最后撒上的香菜碎既是点缀，更以清新香气平衡油腻感。这种味觉结构绝非偶然——岷县冬季平均气温零下十余摄氏度，高热量、强刺激的食物正是对抗严寒的生存智慧。

牛肉骨头这种粗犷食风背后，藏着岷县独特的地理密码。古岷州地处陇南山区，海拔2300米的高寒气候让作物生长周期缩短，却孕育出肉质紧实的牦牛与黄牛。当地有句谚语：“牛油黄似金，肉香飘三里”，通过牛油颜色判别牛肉品质——深黄者必是吃高原草料长大的本地黄牛，浅白者则是外来饲料牛。若幸运遇到草原上的牦牛肉，那浓郁野味足以让老饕念念不忘。

更妙的是经营者们的智慧：牛肉骨头店最集中的县城鼓楼桥巷子，店家们默契错开开锅时间，使这道原本限时供应的早点演变为24小时不间断的温暖守候。从凌晨赶路的货车司机到深夜归家的学子，总能找到一锅热气腾腾的糊糊，这碗粥羹因而成为整座小城的时间黏合剂。



岷县牛肉酱骨头。
网络资料图



有趣的是，牛肉糊糊的“糊糊”两字最早是“臠臠”，这来自古汉语。《说文解字》释：“臠，肉羹也。”

原本写在竹筒上的贵族食物，历经流变成为市井小吃，恰似岷县自身的历史缩影——自古为多民族聚居之地，最终酝酿出既保留古韵又充满生命力的饮食形态。

营养学家或许会为它的价值惊叹：牛骨提供的胶原蛋白与钙质、粳米贡献的碳水化合物、肉类完整的蛋白质组合，构成近乎完美的营养矩阵。

当地人说连续食用半月能感体质改善，虽带夸张却不无道理。更重要的是那种由内而外的温暖体验——当辛辣感从舌尖蔓延至全身，额头渗出细密汗珠，所有寒凉都被驱散殆尽，正是这种即刻生效的慰藉，让岷县人离不开它。

如今穿行在岷县巷弄，仍能看见这样的场景：晨光中人们捧着陶碗蹲坐店前，呵着白气吸溜糊糊的声响此起彼伏。老人颤巍巍地添第二碗汤，孩童被辣得吐舌头却不肯停勺，外地游客学着用手抓骨却弄得满手油光——这幅饮食画卷跨越时空，将古代的羹食礼仪、当地的饮食智慧、高原的生存哲学，都熬煮成一碗可见、可闻、可尝的温暖。

或许正如某位食客的感叹：“为一种食物失眠，终究是值得的。”当现代化浪潮席卷所有角落，岷县糊糊依然用最固执的方式守护着某种永恒——关于寒冷需要温暖抵御、饥饿需要实在填补、乡愁需要具体承载的永恒真理。

2024年，岷县牛肉骨头加工技艺名列甘肃省非遗名录，可谓实至名归。
奔流新闻·兰州晨报记者 刘小雷

债权转让公告

李铨(身份证号:620102*****12111X):

兰州鑫盛顺物业管理有限责任公司(转让方)与兰州鑫盛顺工贸有限责任公司(受让方)已经签订《债权转让协议》，兰州鑫盛顺物业管理有限责任公司将其依据兰州市城关区人民法院(2020)甘0102民初91号民事调解书对你所享有的全部债权即包括剩余借款本金95万元、案件受理费7103元、以95万元为基数按年利率4.5%计算自2019年1月1日起至实际清偿之日止的利息、加倍支付的迟延履行金等(以上截至2025年9月8日总计1331215.44元)依法转让给兰州鑫盛顺工贸有限责任公司。转让方对上述债权转让的事实予以确认;受让方已经取得债权人的地位,有权行使债权人享有的各项权利。现公告通知你上述债权转让之事实,自公告之日起请你立即向受让方履行上述生效法律文书确定的全部义务。如你对本次债权转让有任何异议,请在公告发布之日起10日内联系兰州鑫盛顺物业管理有限责任公司或兰州鑫盛顺工贸有限责任公司(联系人李浩;13919261823)。

通知人:兰州鑫盛顺物业管理有限责任公司
兰州鑫盛顺工贸有限责任公司
2025年9月11日

房屋出租



出租或转让

兰州市城关区嘉峪关东路17号甘肃食品商业广场,冻品商城1楼有铺面30平左右,位置优越,可租可转让,价格优惠。联系人:马先生
电话:13919083896 18152054101

挂失兰州智同数创科技有限公司营业执照正副本统一社会信用代码91620103MAE3K42Q0A特此声明。

遗失公告



挂失西北民族大学再浪学生证P212115333
不慎遗失兰州毛条厂家属区棚户区改造项目张晓强115号产权证调换安置协议书原件,特此挂失!

挂失兰州新区城乡建设和交通运输局(现户名:兰州新区城乡发展局)开户许可证核准编号Z8210000933804,编号:8210-00251004,开户行:兰州银行新区分行,账号:102122000801935,特此声明。

家政清洗



王琼妇联家政

二十二年诚信经营 口碑铸就品牌
保姆、月嫂、做饭、育婴师、催乳师
临夏路83号(派出所楼上)11015室 8460554 微信:13909401872

注销公告

兰州黄河红酱油醋厂统一社会信用代码91620105MA73G7X68R,拟向登记机关申请注销登记,清算组由主管单位法人康景昭等人组成,请债权债务于见报之日起45天内向清算组申请债权债务,逾期后果自负!电话:15293759884 特此公告!

注销公告

兰州黄花针织厂统一社会信用代码91620105MA71D6H65Q,拟向登记机关申请注销登记,清算组由主管单位法人康景昭等人组成,请债权债务于见报之日起45天内向清算组申请债权债务,逾期后果自负!电话:15293759884 特此公告!

杨福秀遗失兰州市七里河区八里镇崖头村委会水磨园小区4号楼三单元102购房合同一份,合同编号11311,建筑面积97.93平方米,2013年3月23日签订,声明挂失。