



在丝绸之路重镇张掖，农人们不仅善于种植春小麦，更擅长将新磨的面粉转化为令人叹为观止的面食，它与牛、肉邂逅，将碰撞出怎样的火花？

2024年12月，一种名为甘州牛肉粉皮面筋的小吃被列入第三批甘肃省非物质文化遗产名录。一碗牛肉粉皮，大块牛肉、口感满足，汤菜金黄、脆嫩可口，牛骨熬制、醇香浓厚，粉皮爽滑软糯，面筋嚼劲十足，色、香、味俱全。这碗看似简单却内涵丰富的小吃，凝聚了张掖人民千百年来的饮食智慧，成为连接过去与现在、味觉与记忆的文化纽带。

# 甘州牛肉粉皮面筋，一道家常小吃的舌尖诱惑

陇上牛羊肉美食③



甘州牛肉粉皮。



2

与面筋相伴的粉皮，制作同样讲究。洗面后留下的面水（淀粉水）并不浪费，而是被巧妙利用来制作粉皮。

将面水煮到非常黏稠后，倒在容器中冷却，然后切成薄长条状晾干即成为粉皮。还有一种做法是将大豆粉与水按一定比例搅成粉汤，再将适量粉汤舀进铁皮盒子里，将铁皮盒子放进开水锅中。

待粉汤受热凝结后迅速将盒子沉入开水中，几分钟后将成熟的粉皮取出放进冷水中备用。这样制作出的粉皮色泽晶润，口感顺滑，为牛肉粉皮面筋增添了多样的口感层次。

粉皮面筋的汤底是这道美食的灵魂。大部分店家选用牛肉汤作为粉皮

面筋的汤底，用牛肉和牛骨头长时间熬煮，煮好的肉切成片后备用。

牛肉汤，作为粉皮面筋制作的基础原料，是通过长时间熬煮牛肉和牛骨头精心制成的。煮好的牛肉被切成薄片，为后续的烹饪增添风味。经过数小时慢火熬制，直到牛肉的精华完全融入汤中。有些店家还会在汤中加入胡椒粉、姜粉等调味品，以及适量水淀粉，使汤达到一定的色度和浓度。

一碗地道的牛肉粉皮面筋端上桌，只见牛骨和牛肉块熬煮而成的肉汤里，大块面筋醇香柔韧，既解饿又解馋。粉皮色泽晶润，口感顺滑。加之碧绿清脆的包菜浮动在稠滑的汤里，散发着蔬菜的清香，十分催人食欲。



1

在张掖，当地人的一天从一碗热乎乎的牛肉粉皮面筋开始。

清晨，张掖的街边小摊飘散着诱人的香气，一口硕大的铁锅支在临街门口，热气腾腾。掌勺师傅熟练地抓一把面筋丢进锅里，大铁勺子晃几下，盛满一碗浓香四溢的粉皮面筋，碗沿还淌着汤汁，这便是张掖最具特色的早餐——牛肉粉皮面筋。

选一家香气飘散的街边小摊坐下，吃一碗肉面菜汤四样俱全的面筋。食客们不断地走开又聚来，掌勺师傅铁勺刮着锅底，回头大声朝着店里吆喝：“汤来！”只见一个伙计端着大半盆汤汁走来，新鲜出炉的汤汁一定更加美味。这热气腾腾的生活场景，每天都在张掖的街头巷尾重复上演，成

为这座丝路古城最生动的日常风景。

牛肉粉皮面筋的制作是一门精湛的技艺，需要过多道复杂工序。首先是将上好的小麦面粉和成面团后，放在温水中反复揉搓搅拌，这个过程被称为“洗面”。

通过揉洗，面团中的蛋白质和淀粉逐渐分离——蛋白质沉在盆底成为“面泥”，淀粉则溶入水中成为“面水”。

张掖人做面筋的独特之处在于，他们不满足于简单的“洗”，还要进行“发”和“烙”。洗出来的面筋要加入面粉与酵母进行发酵，发酵好的“筋”还要兑碱，再烙成约5厘米厚的面筋饼。

正是这种发酵和烙制的工艺，赋予了张掖面筋麦香味十足的厚实口感。



3

张掖有着丰富的面食文化历史，品种繁多，风味迥异。牛肉粉皮面筋是当地劳动人民在长期生产生活实践中不断摸索、创造出的特色美食。这道历史悠久的佳肴，其起源已难以考证。然而，在古老的张掖民歌《姐儿怀胎》中，我们却能找到其踪迹。歌词中描绘的“怀胎那个三月里啊，三月里三清明。想吃个黄芽儿葱啊，还得那喷面筋”，不仅道出了牛肉粉皮面筋的美味，更彰显了其在张掖人心中的地位。

如今张掖农村晒粉皮面筋之风还在流行。马神庙街的流泉面筋总店是当地人常去的地方，这家老字号专门

制作粉皮面筋，味道稳定，曾代表张掖参加过许多美食推荐节目。

和粉皮面筋经常一起售卖的，还有一种名为糊饽（也称糊糊）的食物。

糊饽的制作方法是将油棒子（麻花）、手撕甘蓝块、牛肉、青椒丁、大豆粉面子（大豆淀粉）勾成的水淀粉与面筋、粉皮一起勾汤。

也有一些做法是在羊肉汤或牛肉汤中加入羊肉或牛肉薄片，加豆腐、粉皮、面筋，用淀粉勾芡，加盐、葱花、蒜调味。再将麻花掰成小块放入汤内。

民间甚至有“宁吃一盘糊饽，不吃酒席桌”的俗谚，足见其美味程度。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 刘小雷

## 声明

因榆中县韦营学区，社会统一信用代码：12620123438221190Q；榆中县中连川学区社会统一信用代码：12620123438221203E；榆中县哈岘学区，社会统一信用代码：12620123438221254N；榆中县园子学区，社会统一信用代码：126201234382212381；榆中县上花岔学区：社会统一信用代码：126201235664433291，等五所学区2022年10月合并至榆中县贡井学区，于2025年9月22日撤销机构。  
特此声明

甘肃电力明珠集团有限公司吸收合并甘肃明珠水电开发有限公司公告  
经本公司出资人决定，甘肃电力明珠集团有限公司（以下简称“明珠集团”，注册资本：30000万元人民币）拟吸收合并甘肃明珠水电开发有限公司（以下简称“明珠水电”，注册资本：35000万元人民币）。合并后，明珠集团存续（注册资本：65000万元人民币），明珠水电注销；明珠水电的债权债务由明珠集团承继。请债权人自本公告之日起四十日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。  
特此公告

甘肃电力明珠集团有限公司  
2025年9月25日

**提示：**省、市级行政审批和政务服务办理事项规定：  
《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体！

兰州晨报分类信息  
刊登热线：

遗失兰州月星家居西固店开具给壁美优品展位质保金收据，收据号码：LZ2YX0014623，金额：10000元，声明原件作废。

**4662740 8150592**

## 家政清洗



专业技术 专业服务 水暖问题一站解决  
甘肃宇瑞吉泰设备工程有限公司 电话：13909491196

## 声明

不慎遗失甘肃文博国际旅行社有限公司公章一枚，统一社会信用代码：91620982MA734GJY7Y，特此声明作废！

## 挂失

不慎遗失甘肃省计划生育科学技术服务中心（甘肃省中西医结合妇儿中心）在兰州银行股份有限公司天成支行的开户许可证原件，账号：101592000272128，开户许可证核准号：Z8210000998401，特此声明挂失！

## 遗失公告



挂失甘肃政法大学贾文萱学生证 202203020123

遗失兰州普天物业管理有限公司给华利·盛景苑3幢401业主马丽开具的装修押金，金额：3000元，收据号为NO:20240426004声明作废。

## 声明

不慎遗失甘肃省图书馆装订工厂公章一枚，网号：6201045003631，统一社会信用代码：916201022244366045，特此声明作废！

挂失兰州鸿运驾驶员培训有限责任公司开户许可证，开户银行：中国农业银行股份有限公司榆中和平支行，核准号：J8210019457001，账号：27026001040003855