



羊刀炖，当地人也称“羊捣炖”，是甘肃庆阳地区尤其是庆城县独有的传统美食。作为一种羊血制品，它看似简单，却蕴含着陇东黄土高原上周祖农耕文化与北方游牧民族饮食习惯融合的智慧。2024年12月，庆城羊刀炖制作技艺被列入甘肃省非遗名录。

庆城羊刀炖，唇齿留香的陇东美味



一早走进庆城街上的羊肉馆，点了一碗羊刀炖。这是久闻其名却从未品尝过的神秘美食。

筷子夹起那颤巍巍的深褐色羊刀炖，入口软糯中带着韧劲，羊汤的鲜美瞬间在口腔中弥漫开来。

羊刀炖这个名字，让初闻者难以从字面理解其内涵：“这样加工出来的羊血，怎么叫刀炖呢？字面的意思，怎么也无法和实物联系起来。”

从制作工艺来看，羊刀炖是一种羊血与面粉混合后形成的特殊食品。制作过程中，需要用到刀或勺将凝固的血块打成片状或条状，这可能与“刀”字相关；而“炖”则指最后与羊汤同炖的烹饪方式。

在庆城，羊刀炖不仅是一种食物，更是地域文化的体现。庆阳为北豳故土，是周祖农耕文化发祥地之一，《诗经·豳风》中曾展示了这个地域古老而独特的文化。这里的饮食传统悠久，由于受北方游

牧民族饮食习惯影响，牛羊肉成为日常食品，从而诞生了羊刀炖这种独特美食。

羊刀炖虽好吃，但制作难度高，要求条件苛刻。整个过程要经过接血、兑血、浸血、烩血等环节，每一步都考验着制作者的技艺和经验。

首先是接血。做羊刀炖必须是新鲜的羊血，宰羊时现接现做。把适量的青盐放在接血的容器内，再接羊血，羊血不能放置过久，否则做出来的味道不好。

其次是兑血，这是最关键的环节。待羊血未冷却之前，将上等的荞面逐渐加入，边加边用擀面杖朝一个方向搅动，使血与面互相融合，达到稠稀适中。水温要控制在不凉不热，夏季多加凉水，冬季多加温水。

接着再次搅动，直到面血开始冒出白沫时，停止搅动。将擀面杖取出，几乎是在一瞬间，容器内的面血就会凝固在一起，像果冻一样。



“兑血是做羊刀炖的精髓，搅动的速度和次数都有严格限制，兑面的量、兑水的温度都得控制好。”厨师解读说，面加少了兑出的羊刀炖太软，加多了又太硬，不好吃还无法完全凝固。

然后是浸血。用勺将凝固的刀炖舀成薄片或用刀在盆内打成块状，放入开水锅里稍煮一下，起到进一步凝固定型的作用。

最后是烩血，把清油、葱花、各种调料（以花椒为主）倒入炒勺里炝出味，放入已浸过血的羊刀炖和羊汤里同烩。羊刀炖一般是边吃边烩，一碗一烩，最大程度保持食物的鲜美。

做羊刀炖，就不得不说烩刀炖的羊汤，这是刀炖的品质所在。这种清汤绝不是清汤寡水，而是煮了肉的原汤，新鲜、清

亮却不浑浊，始终保持着纯正的口感。

煮羊肉的时候，得用大锅煮大块的羊肉，加入自制的料包。各家各户做出的羊刀炖口味千差万别，其奥秘就在这个料包上。庆阳清汤羊肉的汤底通常以花椒、桂圆、大小茴香、姜片等十余种调料熬制。

营养学家发现，炖煮羊肉时，随着烹饪时间的延长，挥发性风味化合物的总浓度会显著增加。而非醛、己醛、庚醛等是关键风味化合物。这或许解释了为什么一碗上好的羊刀炖会具有如此复杂而迷人的风味。

当地人吃清汤羊肉和羊刀炖，都是作为早餐食用。顶多到中午，羊肉馆就关门了。会吃的人，都是赶早不赶晚，为了这一口鲜，当天出羊肉、煮羊肉的汤，是有着保鲜期的。



庆城羊刀炖。



羊刀炖带有弹性，筷子夹着会扭动。吃在嘴里，确实有一点韧劲，不过不明显，倒是有些软糯，又没有到软烂这一步，总之，是介于两者之间。

食用时，将烩好的羊刀炖舀在碗里，加入用羊油泼的辣椒油、葱花、香菜，配上蒜瓣即可食用。红红的，油油的，碗上面浮一层，饼子拿着吃是一种吃法，更多的人是把饼子掰成麻花，将那么大，丢进碗里，吸饱了汤汁又被辣子染红，吃起来刺激，发热快。

可以全是刀炖，也可以配羊肉，和刀炖烩在一起，叫刀炖烩羊肉，一个碗里，就有了两种风味。但不论哪种吃法，都离不开那碗关键的羊汤和当天现打的烙馍。

羊刀炖为庆城县自古以来的食

品，在现今市面上仍有出售。但过了驿马镇和马岭镇，做羊刀炖的就比较少了。

这种强烈的地域性，使得羊刀炖成为庆城的一种饮食标志。

走进今天的庆城县城，清晨的羊肉馆里依然人头攒动。那些坐在木桌前慢慢品味羊刀炖的食客，脸上洋溢着满足与享受。

他们知道，这碗中的美味，只能在庆城这片土地上才能品尝得到。一旦离开了这里，即便使用同样的配方，也做不出地道的羊刀炖。这或许就是地域饮食文化的神秘之处，也是羊刀炖最令人着迷的地方。

文/图 奔流新闻·兰州晨报
记者 刘小雷

限期返岗公告

刘占海同志：

你自2025年8月25日上午请假后，一直未按照我单位规定办理书面请假或续假手续。截至2025年9月26日，你已连续旷工超过20个工作日，且我单位多次尝试仍无法与你取得联系。

该行为严重违反我单位《聘用人员请假管理办法》中的相关规定。现通过公告方式向你发出返岗要求，公告期30日。公告期届满仍未返岗，我单位将依据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条及我单位相关规章制度，依法解除与你的劳动合同。

特此公告。

挂失

本人宋喜，不慎遗失，医疗器械经营许可证，编号：甘兰市监械经营许20220115号，第二类医疗器械经营备案凭证，编号：甘兰市监械经营备20210462号。特此声明挂失。

2025年9月25日

遗失原县太平初级中学开户许可证正本，核准号J8348000154002，开户银行原县农村信用合作联社太平信用社，此证件今后发生一切责任与银行无关，特此声明作废。

挂失王小辉于2025年6月12日交甘肃九龙房地产开发有限公司旧货市场家具区意向金2300元，收据编号：2267660，声明作废。

分类广告



0931-4662740

0931-8150592

温馨提示：敬请读者查实信息，安享权益。

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办，从未委托任何其它网站、广告公司代办。办理登报业务请致电就近各广告站点。

西关 13008774749 13919150533 七里河 13893126050

安宁 13119416621 13893228907 东 岗 13993138394 13919211748

河 口 13993138394 天 水 13321386833

雁 滩 13919283848

西 固 13893273391 13150019000

临夏州站 18309303681 18215098861

家政清洗



水电暖服务，打造舒适宜居的生活空间

兰州廉为民物业管理有限责任公司，电话：17809315445

专业地面瓷砖防滑 18109481568

何汉森 62010219820908033X 所持国芳会员卡4张五千元，卡号：611080000237184, 611080000237185, 611080000237186, 611080000237187。声明挂失！

兰州晨报分类信息
刊登热线：

遗失公告



挂失侯炜人民警察证证件编号011023特此声明。

挂失张晓萌档案存档凭证，证号2011-2687，声明作废。

挂失甘肃三美商品混凝土有限公司第一分公司营业执照副本，统一社会信用代码：91620103MA73L20M20

4662740 8150592