



平凉美食系列报道之六

心尖尖上的那抹甜

□本报记者 柳娜

一看文章标题，估计不少人想问：“平凉人哪里爱吃甜？酸辣咸香，大口吃肉，不才是这里的日常吗？”

的确，“世传崆峒勇，气激金风壮。”李白笔下的诗句，仿佛为这片土地定下了豪迈的基调。作为声名在外的“武术之乡”，平凉常以一碗烩面、一手羊肉的豪迈形象示人。复杂的高原沟壑与厚重的历史风烟，让平凉的味觉印象直率而浓烈。以至于很多初访者，总在本地甜食相遇时心生诧异。原来平凉的味觉地图上，还藏着如此温柔的一面。

“问道崆峒”，有味，亦有道。味，妙在一瞬的触动；道，蕴于无尽的思酌。有味道，便是有趣、有趣、有嚼头。以味觉看见，从舌尖出发，通向感知的幽微之境。

而这样的“道”，往往就藏在那最寻常也最绵长的滋味里，比如，那抹“甜”。

甘甜，是深植于陇原饮食基因中的老滋味。“甘”字如蜜，长在这片土地的名姓里，成为甘肃最本真的底色。这里不产蔗糖，却擅用粮食、果实、花朵与时间，酿造出一方独特的“甘”。八宝饭、八宝茶、酒酿、灰豆汤、槐花麦饭、甜菜麦饭、牛奶鸡蛋醪糟、麦芽糖、苹果汁、黄酒……这些散落在街边小铺、节令宴席与家常灶台间的甜，让我们尝到了平凉大地性情的另一面。

1

在甜味之城平凉，最是难忘日常宴席间的一碗崆峒八宝茶与平凉八宝饭。这一茶一饭里，藏着一座城的山水与往来。平凉地跨陇山东西，气候温润，自古便是物产交汇之地。于

是，云南的绿茶、兰州苦水镇的玫瑰、宁夏的枸杞、陕北的大枣……四方风物，汇聚一盅。

茶载于“盖碗”，天、地、人三才合一，是为礼器。冲泡时，沸水倾注，各类果脯干花在碗中翻滚苏醒，甜香随热气蒸腾，是为“醒山”。敬茶时，主人双手捧上，碗盖轻斜，寓意“敞开心怀”。客人接茶，以盖子轻拨浮料，细呷慢品，从微涩茶香，到果干的清甜，再到玫瑰与冰糖深长的回甘，滋味次第绽放，宛若人生的一段旅程，先经清苦酸涩，终得生活之回甘。

一碗好茶，是能经受住一次次沸水的洗礼的。每道水下去，便有一重滋味析出，如静水流深，能抚平所有波澜。

“八宝”之数，实为“圆满”之意，是主人家对宾至如归最直接的表达。这碗茶是迎客的。要说到“留客”，还得是宴尾那一大盘八宝饭。

用上好的糯米，配上各色干果蜜饯，本已足够香甜。但在陇东高原，冬日苦寒，人总要靠些实在的热力御寒。于是便舍得用油，亮汪汪的油脂拌进煮得绵软的糯米里，只为那一口入喉的丰润暖意。饭顶上还要厚厚浇一层蜜汁或透亮的糖浆。平凉人对吃食是讲究的，模样必须漂亮。

做法也充满着趣味。先在碗底“定花样”，红枣、莲子、果脯，排成“喜”“福”字样或吉祥纹样。这花样是倒着做的，为的是最后那一下“翻身”。铺妥了，再将浸透蜜油、晶莹饱满的糯米填入，压实，上笼蒸透。个把时辰后，糯米的黏软、油脂的香润、果脯的酸甜，便在氤氲热气中交融得不分彼此。

出锅的一刻，掌厨的取一只大盘扣在碗上，两手稳当一翻，藏在碗底、倒扣着的图案，此刻便圆满地、光润地“现身”了。这一手，就叫“翻身”，日子要翻身向上，甜蜜总要翻到面上来。多好的彩头。

一席盛宴的热闹渐歇，端上这么一盘甜进心尖尖的饭，一勺下去，是结结实实的富足感。它似乎在说，日子嘛，开头或许清苦些，但好的、甜的东西，总归是在后头等着你的。

一茶一饭，一迎一送，人生的滋味与情意，便全在这由涩转甘、由淡入浓的温热里了。

2

虽然嗜甜是人类刻在基因里的天性，但在平凉人的饮食认知中，纯粹的甜往往显得“单薄”，像一种层次单一的快乐。平凉人更钟情于品味多种味道之间千丝万缕的关系，甚至将对“味”的感知，延伸为对生活与事物的品鉴。

出于对健康与体态的管理，平凉人很少制作纯粹的甜点。这里的甜，总是含蓄而丰盈，牛奶鸡蛋醪糟醇厚润泽，酒酿子酸甜生津，灰豆汤绵密温润，皆是一种“清甜”。入口不腻，余味悠长，甜得



八宝饭

恰到好处，仿佛微风过齿，只留淡淡香。

华灯初上，美食街人声鼎沸。小摊前，牛奶在锅中咕嘟翻滚，腾起一片暖白雾气。摊主手腕轻转，蛋液滑入瞬间绽成小花，随即撒入葡萄干、枸杞、花生与少许白糖，动作一气呵成，不过须臾，一碗热气氤氲、香甜扑鼻的牛奶鸡蛋醪糟便递到眼前。

在平凉的夜市，牛奶鸡蛋醪糟从不独揽风光。还有酒酿子、灰豆汤，三者各占一味，共同撑起夜色里微醺的甜。

每到夏天，平凉人都贪恋酒酿子的清甜。要做好酒酿子，需取上好的燕麦，洗净浸泡两小时，以编织袋裹住摔打，褪去麦皮。入笼大火蒸一小时后取出，待温度降至微暖，约摸35度，调入少许温开水与酒曲，

仔细拌匀。随后装入洁净的瓷坛，盖紧，套上塑料袋，埋进温暖的麦草堆中。借麦草自然的温度静静酝酿，一日光阴，风物自成。

酿好的酒酿子，泛着甜酒酿的香气。吃时舀两勺发酵好的麦芽入碗，兑上凉开水，轻轻一搅，清水顿时化作乳白的浆汁。饮一口，酸甜沁入。麦芽嚼在齿间，透着淡淡的酒香。炎夏夜里，这一碗凉浸浸的酒酿子，从里到外，漫溢出一种属于西北的清澈的甘甜。

这碗甘甜里，还沉着一段往事。

18年前，平凉一中有个叫张金花的女孩考上了北大。她的母亲，一位沉默瘦削的妇人，便是靠着卖酒酿子，一碗一碗，把女儿从黄土坡送到了未名湖畔。至今记得她的模样，脸色是常日劳碌的苍白，眼角却总含着温静的笑意。她身上带着病痛，可那句“要供娃娃上大学”的念头，却撑起了她全部的岁月。

一碗朴素的酒酿子，原来也可以是一个母亲的江山。

灰豆汤着实惊艳，但做法并不复杂。顾名思义，“灰”指的是蓬灰，一种从植物中提炼的食用碱；“豆”则是普通的豌豆。说白了，灰豆子其实就是用食用碱熬煮的豌豆汤。加碱不光是为了让豆子更快绵软，也能赋予灰豆汤一股独特的香气。

刚出锅的灰豆汤，甜淡适中，不显苦涩，入口是豆沙般的绵密。豆粒还保留些许嚼劲，随着咀嚼，浓浓的甜意与豆香缓缓漫开。

生活给我以苦，我却报之以甜。平凉人用这份真心真意，走过花开花落，岁岁年年。

这一抹甜，温柔地托住生活所有的重量与叹息。无论走过多少坎坷，历经几番风雨，这片土地上的人们，心底总为自己留着一份对美好的相信与守望。

就像枝头那枚静宁苹果，黄土早熟的风吹过，高原充足的日照吻过，最后凝结成脆甜的一口。平凉人懂得这份甜的来历，因而也懂得如何创造甜、珍藏甜，等待甜。

岁末的钟声渐近，人间喜意正浓。这抹甜，是千里奔赴的念，是灯火可亲的暖。当所有牵挂都有了归处，当所有等待都化为桌前团聚的笑语，此刻，甜，便有了属于它的满分答案。（图片均为资料图）

3

“开荒南野际，守拙归园田。”陶渊明所求的，是离开樊笼，复返自然，他在躬耕的艰辛与收获中，感受到生命最本真的踏实，那是一种与土地同呼吸、与四季共晨昏的清醒与安宁。

这份与土地相连的情感，也深深种在平凉人的生活里。在庄浪、静宁一带，几乎家家屋后都守着几畦甜菜。甜菜叶阔大肥厚，清炒或入汤，皆带一股清气。而真正的风物之味，藏在不起眼的根茎中。秋后收来，削皮、切成细丝，便是做甜菜麦饭的好材料。

掺了荞面粉的甜菜，上屉缓缓蒸透，出来便是一笼绛红润润的麦饭。吃起来软糯中带着微微甜，甜意隐隐的，朴朴素素的，

是只有土地和阳光才能给予的甘甜。

秋收、冬藏。待到春风一吹，另一种甜，便随着槐花白了山头。平凉人这时节便拎着竹篮，去将那将开未开的花苞，花朵要选含苞的，香气敛着，甜味最是清正。

这满口春日的芬芳，也曾萦绕在古人的诗行里。白居易在《夏夜宿直》中便捕捉到了那盈院的清新：“槐花满院气，松子落阶声。”写的正是槐花盛开时，香气充盈庭院的静谧夏夜。

年复一年，那香气萦绕在无数个相似的春天，也萦绕在后来人的故事里。

那年春天，槐花开得格外盛。他们走进那片暗香浮动的树荫里。他攀上枝头，专拣那最饱满的嫩苞，轻轻一捋，便簌簌地落进她举起的竹篮中。阳光穿过花叶，她仰着脸笑。那清甜的滋味，便是他们对未来的全部想象。

然而有些花期，终究只能灿烂一季。后来的春天，槐花依然如约盛开，树下却只剩她一个人。再没有人从高高的树上，为她摇落一肩清香。

甜是真的，之后的空旷，也是真的。“此情无计可消除，才下眉头，却上心头。”敛起情绪，将槐花入膳，亦是平凉人与时光、与情感和解的方式。

槐花麦饭的妙处，就在那一口“鲜”。花苞洗净，稍稍沥去水汽，拌上薄薄一层面粉，让每一粒都沾上细白的霜。上屉一蒸，灶间便漫开一股清甜的、属于山野的香气。

蒸好的麦饭松软莹润。吃时只点几滴熟油，一撮细盐，或是调一小碟蒜醋辣子。入口是花苞的微韧与清甜，仿佛把一整个春天，都轻轻含在了嘴里。

人生如枝头槐花，总有风雨飘落时分。然而岁岁春深，槐花的味道，永远如初。

这一抹甜，温柔地托住生活所有的重量与叹息。无论走过多少坎坷，历经几番风雨，这片土地上的人们，心底总为自己留着一份对美好的相信与守望。

就像枝头那枚静宁苹果，黄土早熟的风吹过，高原充足的日照吻过，最后凝结成脆甜的一口。平凉人懂得这份甜的来历，因而也懂得如何创造甜、珍藏甜，等待甜。

岁末的钟声渐近，人间喜意正浓。这抹甜，是千里奔赴的念，是灯火可亲的暖。当所有牵挂都有了归处，当所有等待都化为桌前团聚的笑语，此刻，甜，便有了属于它的满分答案。（图片均为资料图）

“家乡味”引燃“夜经济”

□本报记者 蒙建华 李晓发

元旦将至，寒意渐浓，庄浪县的夜晚却愈发热闹。滨河路烤肉街上灯火通明，烤炉上滋滋作响的肉串升腾起诱人的烟火气，与各家店铺里传出的欢声笑语交织相融。这股热闹的背后，是持续攀升的返乡客流——不少在外打拼的乡亲回到家乡，纷纷与亲朋好友扎堆聚餐，让这里的烤肉店日日人气爆棚。

庄浪县紫荆花苑“领头羊”烤肉店的老板黄可荣感受尤为深切：“看着店里座无虚席，满是欢声笑语，街上的灯火也越来越旺，明显能感觉到咱庄浪的夜经济跟着这节日氛围一起升温，真是越办越红火！”

这份红火不仅体现在烤肉店，更弥漫在县城的夜市里。炒锅翻腾间，一份份热气腾腾的炒米线、炒河粉被快速递到食客手中。这些平价美味与香气四溢的烤肉，共同构成了庄浪冬日夜晚最实在的温暖。

温暖之中，萦绕着游子们最熟悉的家乡味道。常年在外出务工的陈伟对此格外钟情：“烤羊肉的味道，是我惦记的。我常年在打工，只要一回到家乡，第一顿饭肯定要来这儿吃。”对他而言，那一串烤肉的滋味，是连接故

乡与漂泊生涯的味觉纽带，更是归乡后必不可少的仪式感。

这份吸引力，早已超越了烤肉本身。“领头羊”的常客田兰萍说：“他们家不光羊肉做得地道，各类小菜也特别可口，我是真的很喜欢来这儿。”一家成功的店铺，往往能带动整条街巷的人气，成为当地夜经济的亮眼名片。人们在这里相聚，不仅是为了饱腹，更是为了享受团圆氛围与那份松弛自在的烟火气。

随着节日日益临近，返乡人群带来的聚会需求持续释放。亲朋好友围坐一桌，品尝着熟悉的烧烤与小吃，畅谈着一年的收获与愿景。这份热闹直接推动了餐饮生意的火爆增长，也让街头巷尾充满了生机与活力。从街头明亮的路灯到井然有序的摊位管理，从便利顺畅的交通到安心可靠的治安环境，这些细微之处的改善，让夜间出门消费成了更多人的自在选择。

如今，庄浪的夜晚早已不再寂静。灯火通明的夜市与熙熙攘攘的人群，共同绘就了一幅充满活力的冬日暖夜图景。烤炉里跳动的火苗，炒锅中升起的蒸汽，还有人们脸上放松惬意的笑意，都在诉说着一个朴素而真切的道理：最能抚慰人心的，往往就是这灯火可亲之处，那一份热乎乎的家乡味道，以及那份团圆相聚的温暖时光。

互助养老托起幸福晚年

□马丽娜 马龙

踏入华亭市神峪乡互助幸福院，一股融融暖意便扑面而来。食堂内，老人们围坐餐桌旁，热气腾腾的饭菜散发着诱人香气，碗筷碰撞清脆声响与阵阵爽朗笑声交织回荡，勾勒出一幅温情满溢、和睦融融的生活画卷。

老人们按需取餐，一碗碗暖胃热汤面、一道道鲜香家常菜，不仅熨帖了味蕾，更彻底破解了独居、空巢老人“做饭难、吃饭难”的现实困扰。“不用自己开火，天天都能吃到热乎饭，还能和老伙计们边吃边聊，心里别提多舒坦了！”一位正在用

餐的老人脸上漾着满足的笑容，话语里满是真切幸福感。

除了贴心的餐饮服务，幸福院更精心打造了丰富多元的文娱空间，让老人们的生活不再孤单。食堂旁的休闲区内，几位老人正围坐象棋桌前对弈，时而凝神思索棋局走势，时而从容落子交锋，“楚河汉界”间的趣味博弈，让悠闲时光更添滋味，尽显晚年生活的悠然与惬意。

据悉，神峪乡互助幸福院以“互助养老”为核心宗旨，创新将餐饮服务与文娱活动有机融合，既精准回应了农村老年人的饮食刚需，又有效丰富了他们的精神文化生活，让这份养老服务更有温度、更具质感。

平凉五中举行青年教师说读写讲大赛

□吴希会 文/图

“作为青年教师，我将把大赛中收获的经验与方法融入日常教学，在‘传帮带’的良好氛围中，持续锤炼教学基本功，深耕课堂、潜心教研，不负学校的培养与学生的期待。”12月22日下午，在平凉五中“观课议课 共促共进”课堂评价活动中，生物学科教师李小凤在交流参加大赛后的切身感受。

为深入贯彻新时代教师队伍建设要求，深化“青蓝工程”结对帮扶合作，聚焦青年教师“说、写、研、讲、思、评”六大核心教学能力提升，12月15日至22日，平凉五中举办了第一届“蓝桥育新禾 教坛绽芳华”青年教师说读写讲大赛。在为期8天的赛程中，17位新人职青年教师以赛促学、以赛促研，展现了扎实的教学功底、创新的教学思维与蓬勃的育人活力。

12月15日，首项赛事“我的教学设计我来说”说课展示暨“心灵滋养”读书分享活动，在学校图书馆阅览室拉开帷幕。参赛教师们围绕特定课时或教学单元，进行了8分钟限时说课；围绕《给教师的建议》《你当像鸟飞过你的山》等书籍进行分享，尽显他们对课堂教学的深度思考与创新探索，让炽烈的教育情怀与深厚的人文素养在交流中交融。

在第二天的创意教案撰写与“师

徒同心·优化设计”教研活动中，教师们精心撰写教学设计，书写教育随笔，将教学思考凝于笔端，充分体现了新课标理念下青年教师的教学创新。导师与青年教师在“青蓝帮扶”师徒组队研磨课环节中，围绕“核心素养落地”“差异化教学”等关键议题，聚焦教学设计中教学环节的衔接到课堂语言的锤炼、学生活动的设计到评价方式的优化等具体问题开展深度研讨、对话。

12月17日至22日，语文、数学、英语、物理等多学科青年教师依次在“站稳讲台·绽放风采”课堂教学展示活动中登台亮相，无论是“说”环节的教学设计阐述，“读”环节的文本解读与朗读展示，“写”环节的教学反思与案例撰写，还是“讲”环节的课堂教学呈现，都充分体现了青年教师们对教育事业的热爱与执着。

课堂上，老师从公式推导到例题演练层层递进，把抽象的公式讲得通俗易懂，让我轻松掌握了同角三角函数的平方关系与商数关系，成功突破了之前的易错点。”高一（19）班同学郑翼曦课后在谈及听课感受时说道。

语文教师贾勇在交流环节深有体会。“赛场之上，前辈的点评如明灯指引方向，同事的表现似明镜映照差距。”他表示，将以此次大赛为新起点，深耕教学沃土，不断打磨专业技能，用心培育每一株“新禾苗”。



学生认真聆听教师讲课

泾川探索志愿服务赋能基层治理新路径

□本报记者 赵啸林

泾川县安定社区是一个新成立的“年轻”社区，辖区住户来自县域内的“四面八方”，彼此素不相识，社区与居民之间也隔着一道无形的“墙”，治理基础薄弱、服务难以触达。

为打破这层隔阂，让社区与居民从陌生走向熟悉，进而凝聚治理合力，安定社区组建“巾帼志愿服务”队，以为辖区居民群众提供精细化服务为抓手，常态化开展志愿服务、盘活社区“暖新驿站”，用真心换真情，逐步走出了一条以志愿服务推动

社区治理提质增效的新路径。

社区充分发挥巾帼志愿者耐心细致、善于沟通的优势，依托“巾帼志愿服务星期二”，将志愿服务常态化，既坚持“敲门入户”精准服务特殊群体，也定期在小区楼栋集中开展志愿服务活动，全方位贴近居民、走进家门。一次次上门清扫的忙碌身影，一场场暖心义剪的细致服务，一回回院内义诊的专业守护，串联起社区与居民的温情纽带。这些常态化的巾帼志愿服务，不仅解决了居民的生活难题，更让陌生的邻里逐渐熟络，让疏离的社区充满温度，真正实现了从“敲门入户”拉近距离，到把“陌生人”变成“熟人”的转变，为推动

社区治理走深走实筑牢了坚实的群众根基。

依托社区党群服务中心“暖新驿站”，志愿者们在每周的星期二都会开展爱心义诊、健康义诊、法律知识咨询及惠民政策解答等志愿服务活动，搭建起了社区与居民、户外工作者的互动交流平台，辖区居民和户外工作者每周到周二都会来到社区“暖新驿站”聊家常、感受服务；一来一往让原本疏离的关系变得日益紧密，在驿站的暖心感召下，越来越多的户外工作者和居民从志愿服务的“受益者”转变为“参与者”，从志愿服务里的“熟人”蜕变为并肩推动社区治理的“合伙人”，真正构建起“人人

参与、人人尽责、人人共享”的社区治理新格局。

针对志愿服务过程中收集到的各类民生诉求，社区建立诉求响应机制，精准对接居民需求与治理资源，推动解决独居老人照料、设施维护、环境优化等一系列民生难题。同时，将志愿服务中涌现的热心居民、户外工作者等“合伙人”纳入社区治理体系，引导大家共同参与社区事务，让治理过程成为凝聚共识的过程，推动居民从“旁观者”转变为社区治理的“参与者”。曾经的陌生隔阂被温情互助取代，这份实实在在的“幸福感”，不仅点亮了居民的日常生活，更筑牢了基层社区治理的坚实根基。