

转盘剔尖与莜面栲栳栳： 麦香承古拓新境

在山西这片古老而富饶的土地上，面食文化源远流长，堪称中华饮食文化中的一颗璀璨明珠。各类山西面食不仅是餐桌上的美味，颇具艺术性的技法观赏价值也极高，被誉为“指尖上的舞蹈”。

转盘剔尖和莜面栲栳栳以其独特的制作工艺和深厚的文化底蕴，承载着山西的历史记忆与民俗风情，在岁月的长河中散发着迷人的魅力。2009年，转盘剔尖制作技艺和莜面栲栳栳制作技艺被列入第一批省级非物质文化遗产代表性项目名录，美食的传承与发展注入了新的活力。



工作中的高绍华

旋尖盘里匠心藏

青灰色的砖瓦、朱红色的门窗与梁柱，搭配精致的砖雕、石雕和木雕。初秋的周末，在别具风格的山西面食博物馆内，高绍军看到研学团队如约而至，立刻忙活起来。他左手稳扶着瓷盘，右手紧攥着竹筷，这一刻，这位转盘剔尖制作技艺和莜面栲栳栳制作技艺省级非遗代表性传承人，为整个厨房注入了生命力。

面团是提前醒好的，在转盘中央泛着柔和的米白色光泽，像一块被晨露浸润的玉。高绍军手腕轻旋，转盘便带着均匀的力道转了起来，他俯身凑近，目光锁定了面团边缘，右手的竹筷“噌”地一下插入面团，再顺势向外一挑，一缕银白的面线在空中划出一道纤细的弧线，“啪嗒”一声落进滚开的锅里，溅起细碎的水花。挑、剔、拨、送，每个动作都藏着几十年的功夫。每一根剔尖都中间宽厚、两端尖长，白细光滑且软而有筋，在滚汤中上下翻腾。锅里的面线渐渐多了起来，像一群银鱼在浪里穿梭。关火、捞面、浇上特制的卤汁……难怪懂行的食客总说，高绍军的剔尖，吃的不仅是味道，更是骨子裡的讲究。

“首先在原料选取上，一定要采用优质小麦粉，这是保证地道风味的根基。和面环节更是关键，水温需依据季节精准把控，遵循‘冬暖夏凉春秋温’的原则，水与面的比例要一次性调配恰当，经过三揉三醒，让面团达到最佳状态。”对于转盘剔尖，高绍军有着深厚的情感与独特的理解：“这种制作方式能够提升观赏性，利用竹筷弹性与盘子边缘反作用力，使剔出的面鱼长度增加近一倍，做出的面更易于消化。”

2019年2月外交部举办山西全球推介活动、2023年6月世界经济论坛第十四届夏季达沃斯“山西之夜”……在这些重大活动中，高绍军将“转盘剔尖”这张美食名片一次次递出，将非物质文化遗产的技艺价值与文化内涵广泛传播。

高绍华向研学队员讲授制作技艺

指尖翻花莜上春

民谣道，“雁北三件宝，莜麦、山药、大皮袄。”作为极富特色的山西传统面食之一，莜面栲栳栳在雁北等地区很受欢迎。

与哥哥高绍军相比，同为转盘剔尖制作技艺和莜面栲栳栳制作技艺省级非遗代表性传承人的高绍华，手里也有自己的“绝活”。一说起莜面栲栳栳，他就自动打开了话匣子：“莜面栲栳栳，也被叫做‘莜面窝窝’‘推窝窝’，这个名字源于它与‘栲栳’外形相似。‘栲栳’是用竹篾或柳条编制成的圆筐，上下粗细一致，形状像斗，农家常用它打水或装东西。”

在木案上，高绍华的指尖刚触到面团，便像与老友打了个照面，眼神里满是熟稔。“莜面得趁‘热’揉，才有筋骨。”高

绍华说着，掌心按住面团，顺时针画着圈碾揉。手指按下去，能立刻弹回，带着新麦特有的清润弹性。接着，搓条揪块，放在特制的小石板上，用右手掌将面块推成宽约5厘米、长约17厘米的舌头形薄片，再用右手食指搓卷成小圆筒形，整齐码放在大笼屉上。笼屉摆满，上火蒸制。大约15分钟过后，莜面的清香弥漫开来，蒸熟的栲栳栳已成浅棕色，饱满得像一串串倒挂的小灯笼。

高绍华指着品类繁多的调味汁说，吃莜面栲栳栳，必须搭配这些。吃素的人大多喜欢用酸菜调和，吃起来爽口开胃；夏秋季则常用烹炒的番茄酱汁。吃荤的主要用羊肉制卤，像羊肉炸酱、清炒羊肉、生蒸羊肉等，每种搭配都别具风味。



制作好的莜面栲栳栳

记忆档案

转盘剔尖，又称拨鱼，这一名称精准描绘了其制作过程与成品形态。“剔”“拨”是独特的操作技法，而“尖”“鱼儿”则生动展现出面食那两头尖、中间粗，酷似游鱼的可爱模样。莜面栲栳栳在雁北和吕梁山区，人们赋予其“和睦”“团结靠拢、虚心向上”等象征意义，承载着情感交流与文化传承。承古法，是黄土捏就的筋骨；融匠心，乃时光揉进的灵魂。

面道绵延传四方

自进入暑假以来，山西面食博物馆副馆长李昆几乎就没休息过。佛山市南海区桂城外国语学校、西园雅集山西文化研学、“青春交响 中美和鸣”2025中美青少年交流山西行……在李昆的微信朋友圈中，记录着接待一个个研学团队的详细情况。

“最忙的时候，我们10天时间就接待了百余个研学团队，总人数超过两万。”李昆的言语中，透露着些许疲惫，但更多的是自豪：“青岛、武汉、南京、深圳、上海……这些团队来自全国各地，可见咱们山西面食现在的影响力是越来越大。”

“大家都吃过哪些山西面食？”“最想学做哪种山西面食？”每一场研学活动中，山西面食博物馆的专业老师都会和学员们热情互动，介绍包括转盘剔尖和莜面栲栳栳在内的各种山西面食的具体情况，让他们了解非物质文化遗产的内涵所在。学员们兴趣浓厚，自己动手制作，品尝过后纷纷表示不虚此行。

在餐饮行业，不少餐厅以非遗美食为特色，将转盘剔尖和莜面栲栳栳进行精心包装与推广。一些餐厅在保持传统制作工艺和口味的基础上，推出了菠菜汁、胡萝卜汁、紫薯汁等天然食材的彩色剔尖，还有的餐厅制作出莜面栲栳栳面包，这些创新举措，为非遗技艺的传承开拓了更为广阔的空间。

无论是一拨一剔，抑或是一卷一舒，这些独有的技艺都如同添换新装的使者，一手牵着老师傅的皱纹，一手拉着年轻人的创意，在舒展腰身后走向远方。

记者 尹哲
本版摄影 牛利敏