

宁夏守艺人

在中宁县，蒿子面作为备受当地人喜爱的“非遗”美食，以其清爽可口的味道、独特的制作工艺而闻名。这种特色小吃的原料之一，便是当地被称为“沙蒿子”的黑沙蒿种子。2021年，蒿子面被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，它不仅美味，还具有健胃清热的功效。

蒿子面制作技艺在中宁县广为流传，大多是以婆传媳、母传女、老传少等方式代代传承。2025年，携着擀面杖长大的于振玲，被认定为这一技艺的国家级代表性传承人。



于振玲指导学生学习制作蒿子面。

悠扬民谣里的美食记忆

“长脖子雁，扯红线，一扯扯到中宁县，中宁的丫头会擀面，擀的面薄扇扇，切的面细线线，下到锅里嘟嘟噜噜转，舀到碗里一根线……”这悠扬的民谣，传唱的就是中宁县流传了360多年的民间风味特色小吃——蒿子面。

这首歌谣，深深植根于中宁人的乡愁记忆中。每当这首民谣响起，人们便联想到那一碗细如丝线、清爽可口的蒿子面，这不仅家乡的味道，更是代代传承中华优秀传统文化的情感联结。

蒿子面的历史可追溯至明朝，由宫廷退厨厨传至中宁恩和镇，自此在中卫地区流传开来。“蒿子面清爽可口，余味悠长，制作工艺独特，用料考究，还蕴含着寄托情感，祈福安康的意义，对很多人来说都有深厚感情。”于振玲说。春节习俗，大年初七，家家都吃蒿子面，名曰拉魂面；新婚夫妇结婚第二天要吃蒿子面，名曰喜庆面；给小孩过百日吃蒿子面，名曰吉利面；老人过生日要吃蒿子面，名曰长寿面……蒿子面里蕴含着家乡人对美好生活的寓意。

手工蒿子面 传承百年味

——记中宁蒿子面制作技艺国家级代表性传承人于振玲

本报记者 孙振星 见习记者 刘媛 文图

匠心传承十八般武艺

于振玲自幼在母亲制作蒿子面的忙碌身影和香气中成长。5岁时她便对这门技艺充满兴趣，经常走进厨房学习。看得多了，她也试着制作，很快就能做出像模像样的蒿子面。于振玲的坚持和聪慧使她在13岁时便能独立制作出美味的蒿子面。成年后，面对生活的挑战，于振玲将儿时的记忆转化为动力，重新拾起蒿子面的制作，以此作为家庭传统技艺的传承。

为了支持她，于振玲的丈夫童军辞去工作，与她共同守护这份家族传承的技艺。创业之路虽然艰辛，但他们始终认真对待每一个制作环节，确保蒿子面的口感和品质达到最佳。

蒿子面的制作工艺独特，选用当地特有的黑沙蒿种子，即“沙蒿子”作为原料之一，经过多道工序精心制作而成。蒿子面的制作需历经18道工序，从选材、配比、和面到揉面，每一环都是其独特风味的核心所在。言及此，于振玲便挽起衣袖，着手制作蒿子面。她仔细去除杂质，将蒿子放入石臼中捣碎成末。在碱水的助力下，沙蒿子与白面完美融合，化作蒿子面团。经

过发酵，面团被擀成薄片，随后晾干以降低水分含量，如此一来，面条更加筋道，易于切割。“切面速度也是蒿子面成败的关键，宁夏气候干燥，切面时间过长，会造成面条变硬、变脆，失去韧性。面条切出来，细长均匀，根根筋道，下到锅里才能爽滑可口。”于振玲讲道。

晾干的面团亦是准备臊子的时刻。童军是她的首位徒弟，开始了他的烹饪工作。翠绿的葱花、金黄的土豆，搭配各色肉丁、番茄泥等丰富食材，精心烹制出的浇头便是蒿子面的灵魂所在——臊子。在于振玲的严苛要求下，童军每一份臊子都做到口味味道刚刚好。“我媳妇对面的品质要求极高，极为严格，只要稍有差池，她便会立刻指出，让我及时改正。”童军说。

“正是家人的支持，给了我力量和信心，才有了振玲蒿子面这个品牌今天的小成就。”如今，于振玲的蒿子面已从路边小摊到拥有自己的店面，她用一碗碗蒿子面吸引着众多食客前来品尝，还带动了周边店铺的生意。

非遗“面匠”的坚守与传承

在2012年毛里求斯美食节上，于振玲遇见了让她特别感动的事。这也让她下定决心，要将这份美食文化传承下去。

“当时，我所在的中国展厅位于二楼，楼下传来一位华侨老者喊着‘要吃中国餐’的声音，并送来了10双套着中国刺绣的蝴蝶结的筷子。看着这些筷子，我深深感受到了海外游子对家乡的眷恋之情。当这位华侨老者吃到蒿子面时，双手颤抖，喃喃地说，‘这就是我们祖国的文化，看到这碗面就想起了妈妈的味道。’此刻，一碗面升华为文化信使，承载着游子对故土的眷恋，华侨老者的家国情怀让于振玲无法忘怀。”

于振玲认为，蒿子面被正式列为国家级非物质文化遗产，这一荣誉不仅肯定了蒿子面独特的制作工艺和深厚的文化底蕴，更将其推向了更广阔的舞台。2012年，于振玲开始宣传展展带徒培训，走遍全国各地，传承宣传中宁蒿子面的制作技艺。她独创了双擀面杖，以适应不同的制作环境，确保蒿子面的品质。

“我肩上的担子很重，但我愿意承担起这份责任，将蒿子面传承下去。”目前，于振玲教过的徒弟超过100多人，一些人回到家乡，将蒿子面配上当地的卤汁再继续传承。于振玲的努力让中宁蒿子面成为了一张城市名片，让更多人了解到了这道传统美食背后的文化内涵和历史传承。

在于振玲的手中，每一碗蒿子面都是对非物质文化遗产的传承与发扬，是承载着深厚文化底蕴和家族情感的美味。于振玲不断创新制作技艺，将中宁特产与蒿子面相结合，创造出五彩蒿子面，为这道传统美食注入了新的活力。蒿子面现已成为人们馈赠亲友的佳品，走入千家万户。



▲于振玲整理展示制作好的蒿子面。
▲于振玲蒿子面非遗技艺培训班的学员展示学习成果。



“龙洞”开放

黄河壶口瀑布再现“黄河之水天上来”美景

近日，随着气温回升，位于山西吉县和陕西宜川县交界的黄河壶口瀑布水量大增，为进一步丰富游客的观瀑体验，黄河壶口瀑布景区著名的观瀑景点“龙洞”恢复对外开放，吸引了众多游客近距离感受“黄河之水天上来”美景。

“龙洞”又名观瀑洞，洞深13.8米，洞下平台面积118平方米，是一个从地面通往瀑布下方的石洞，可同时容纳30余名游客在此仰望瀑布。

“‘龙洞’位于壶口瀑布的东侧，距离主瀑布仅40余米，下到深处，游客能够更加完整地体验黄河‘咆哮’的魅力，欣赏到‘龙宫水帘洞’‘长虹卧波’‘水底生烟’等景观，从这个角度仰观瀑布，更是壮观无比。”壶口瀑布景区(山西临汾吉县侧)工作人员说。

据当地水文部门介绍，目前黄河吉县段已完全开河，流凌已全部消融，黄河壶口瀑布最大水流量约为900立方米/秒，主副瀑布连成一片，出现壮美瀑布群景观。

(据新华社)

中央芭蕾舞团芭蕾舞剧《红色娘子军》开启海南驻场首演

近日，海南省歌舞剧院座无虚席，中央芭蕾舞团芭蕾舞剧《红色娘子军》在此开启海南驻场首演。1000多名观众现场重温这部中国芭蕾史上的经典之作。

随着舞台大幕的缓缓拉开，观众被带到一个充满革命激情的世界。“娘子军连歌”“万泉河水清又清”等经典旋律响起，经典的射击舞、排舞、刺杀舞等高难度动作轮番上演。英姿飒爽、“娘子军”们以铿锵有力的步伐和整齐划一的舞姿，点燃了全场观众的热情。

据介绍，这是该剧创排首演61年后在全国的首次驻场演出，计划全年分三个阶段共演出29场。此次在海南的驻场演出在演员阵容、艺术呈现及运营模式上实现多维创新。其中，第十七届“文华表演奖”获得者宁珑、经验丰富的张涪涪担纲女主角；男主角则由武思明、管翀正共同担纲，同时还有海南艺术学院的学生加入演出。剧中融入中国戏曲和黎族民族舞蹈元素，形成了独特的艺术风格。

“候鸟”老人于女士说，这已是她第三次现场观看芭蕾舞剧《红色娘子军》。这部作品所讲述的红色娘子军故事，深深影响了一代人的成长。这次，她特意带着孙女一同观看，希望将红色娘子军的精神代代传承。

借助中央芭蕾舞团在琼驻场演出的契机，海南向全球芭蕾艺术爱好者发出“跟着《红色娘子军》游海南”的邀请，以吸引中外游客沉浸式体验海南文化。

(据中国新闻网)



3月15日，游客在中国紫檀博物馆内拍摄。位于北京的中国紫檀博物馆是集收藏研究、陈列展示紫檀艺术、鉴赏中国传统古典家具于一体的专题类博物馆。中国紫檀博物馆1999年正式对外开放，展示紫檀木制作的明清家具、中国古建筑微缩景观等。

新华社发

听！唱进“哪吒”电影的侗族大歌

舞乐蝉歌乐团参加电影《哪吒之魔童闹海》主创分享会。

来自三宝侗寨的姑娘们在“村超村晚”上演唱侗族大歌。



一朵五彩斑斓的莲花正缓缓绽放，远方山谷悠悠回荡着如天籁般的吟唱……《哪吒之魔童闹海》登顶全球动画电影票房榜，伴随电影一同“出圈”的，还有影片开头美妙空灵的歌声。这歌声来自贵州舞乐蝉歌乐团95后主唱杨想妮和她带领的侗族姑娘，她们用古老的侗族大歌，为观众带来独特的听觉享受。

杨想妮来自贵州省榕江县三宝侗寨，她从小在侗族大歌的熏陶下成长，6岁就会唱侗歌。后来，她考上贵州大学音乐学院，开始系统学习侗族大歌。

在大学里，杨想妮遇到了一群志同道合的伙伴，大家一拍即合，成立了舞乐蝉歌乐团。“乐团的名字灵感来自侗族大歌经典曲目《五月蝉歌》。”杨想妮说，之所以取这个名字，就是希望传承弘扬优秀传统文化。

大学毕业后，怀揣着对侗歌的热爱和使命感，杨想妮回到了家乡。然而，当时的景象却让她心里一沉：“全村只有50岁以上的老人还会唱侗族大歌，愿意学的年轻人少之又少。”

“过去，侗族大歌没有乐谱，全靠代人口口相传。”杨想妮觉得，想要传承好侗族大歌，传播手段也要与时俱进。点开她社交媒体主页，全都是侗族大歌的演唱技巧和拜访老歌师的笔记。利用周末时间，杨想妮开设公益课程，教家乡孩子学歌词、记音律。每天晚上，她还会开直播，教网友们唱侗族大歌。

这几年，除了日常教学，杨想妮和乐团成员

还尝试跨界合作，让侗族大歌走出大山。2023年，她们与一款国产手机游戏合作，为游戏演唱了背景音乐《蝉歌》。在一场演唱会上，杨想妮还带领17名侗族姑娘登上舞台，为台下1万多名观众演唱侗族大歌，收获满堂喝彩。

“我们最得意的‘破圈’之作还是《哪吒之魔童闹海》！”2024年，杨想妮在网上收到了一份合作邀约。来到北京、签了保密协议后，她才知道自己即将为《哪吒之魔童闹海》演唱。她激动得差点跳起来，但压力也随之而来：如何在保留侗族音乐独特韵味的同时贴合动画的特点？

为实现这一目标，杨想妮和电影制作团队进行了许多次头脑风暴，反复讨论如何让歌声与画面完美适配。10人乐团在录音棚里连续奋战了5个小时，终于攻克了高难度的谱子。最终呈现的歌声，不仅结合了侗语的发音，还在侗族大歌原有的“独高众低”唱法基础上，创新性地采用了高低声均衡的形式。

“只要有人愿意听、愿意唱，只要探索创新、破圈融合还在继续，侗族大歌就不会消失。”杨想妮信心满满，“现在，侗族大歌可以‘活’在手机里、‘炫’在舞台上、‘唱’在银幕上！”她希望通过与更多现代元素的跨界融合，让侗族大歌唱到更多年轻人心头，唱得更加嘹亮。

(据《人民日报》)

舞台剧《太白金星有点烦》：西游故事影射职场百态

《西游记》故事一向是文学、戏剧、影视创作的一大母题，早些年《大话西游》《悟空传》等作品将孙悟空的形象不断拓展，而马伯庸创作的《太白金星有点烦》则从“打工人”的角度解读西游故事，开辟新的视角。近日，根据这一小说改编的舞台剧《太白金星有点烦》在保利剧院上演，祖峰、刘咏、刘晓晔、王继续等演员从职场角度走进西游，让观众在“取经”故事中看见自己。

马伯庸以太白金星李长庚的视角切入西游取经故事，历经九九八十一难的唐僧师徒不再是故事的主角，为师徒四人“护航”的李长庚才是叙事的中心。在小说中，取经是天庭和灵山合作的一个“重大项目”，“打工人”李长庚负责执行。如何弥合己方与合作方的利益，如何揣摩领导的心思，如何面对上司问讯，还有留痕、报销等安排，让职场“小李”忙得脚打后脑勺。

在马伯庸的众多小说中，《太白金星有点烦》算不上字数多的，但把十几万字改编成舞台剧，还是要做一些改编与重塑。舞台剧《太白金星有点烦》基本延续了原著小说的故事，但用倒叙和插叙的手法铺展开来。大戏开场，西天取经的庆功大会正在进行，负责取经全程劫难设计的功臣——太白金星李长庚却置身会场之外，复盘起自己在执行取经项目时数次被“约谈”的经历。

(据《北京晚报》)