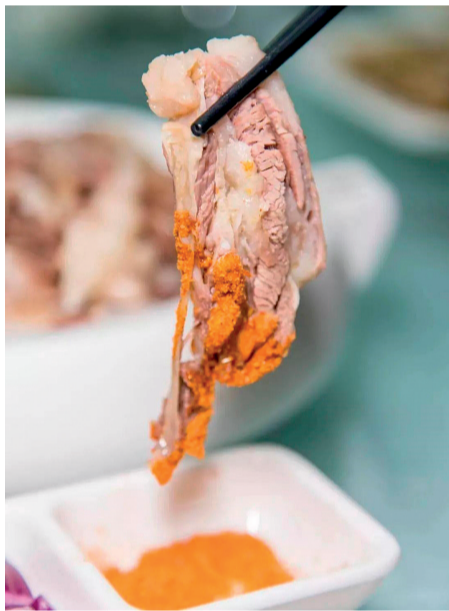


游吴忠 寻味道



口感地道的手抓羊肉,蘸料的搭配十分讲究。

原汁原味的手抓羊肉,入口鲜嫩滑润,肉香在嘴里化开,越嚼越香。



配上特制料的手抓羊肉吃起来别有一番风味。

盐池手抓羊肉
匠心煨煮的西北鲜香

本报记者 冯荣

“游在宁夏 吃在吴忠”,而盐池手抓羊肉便是吴忠味道中一张耀眼的名片。这道六次登上国宴的佳肴,是盐池大地的馈赠,更是匠人坚守的传承。在盐池宾馆,厨师杭云云以数十年功底,将这道西北风味的灵魂演绎到极致,成为食客追寻的舌尖美味。

盐池手抓羊肉的绝妙,始于得天独厚的食材基底。盐池县地处

宁夏中部干旱带,这里的滩羊“吃的是中草药,喝的是沟泉水”,碱性物质与矿物质浸润出不膻不腻、细腻弹牙的肉质,脂肪分布均匀,色泽鲜红饱满,天生便是做手抓羊肉的上品。也正因此,盐池滩羊不仅征服了寻常食客,更登上G20杭州峰会、金砖国家领导人厦门会晤等国宴舞台,成为宁夏味道的一张金色名片。

杭云云深谙“大道至简”的烹饪真谛,在传统技艺基础上精研细节,让羊肉尽显本味之美。她始终坚持精选6—12个月大的盐池密齿羯羊,肋条部位肥瘦相间、骨肉相连,是她眼中的最佳之选。处理羊肉时,她严格把控浸泡时长,1—2小时的冷水浸泡,能最大程度析出血水,保留肉质原生鲜香;冷水下锅煮沸后,细心撇净浮沫,再用温水冲洗干净,避免肉质因冷热刺激而变柴。入锅后,加温水与八角、香叶、小茴香等少许香料,大火煮沸后转小火微沸慢炖1.5—2小时,让香料香气缓缓渗入肌理。

最关键的是,她始终遵循“出锅前再放盐”的秘诀,“盐作为强电解质,过早加入会破坏羊肉细胞膜,影响口感,出锅前10分钟加盐调味,焖5分钟让滋味均匀醇厚,方能锁住每一分鲜嫩。”杭云云说。来自西安的游客张潇是盐池手抓羊肉的忠实爱好者,他说:“吃过很多地方手抓羊肉,还是盐池的手抓最对味,瘦肉细嫩弹牙,肥肉油润不腻,就着一瓣生蒜吃,肉香更足,越嚼越有滋味,这才是真正的盐池味道。”

一碗清水,一把好盐,几分香料,厨师用朴素的烹饪方式,激活了盐池滩羊的极致风味。它不仅是一道菜,更是盐池地域文化的载体,见证着传统美食在时光中的传承与绽放。



盐池宾馆的厨师正在切手抓羊肉。



鲜香入味的汽锅羊肉。

汽锅羊肉
滋补的绝佳选择

本报记者 马一萍

寒冷天气,一口滋补的汤品能让人身心舒畅。在吴忠人的饮食文化中,羊肉无疑是不可或缺的美食,羊肉汤具滋补作用。

提到吴忠羊肉,大多数人第一时间想到的是手抓羊肉的醇香口感,其实除了手抓羊肉,在吴忠,羊肉的吃法还有很多,有更加多元的风味。无论是清炖、烧烤、红烧还是涮煮,都在极力让羊肉的味道更鲜美。

最近,青铜峡龙海宾馆推出的汽锅羊肉,因口味鲜香深受食客喜爱,不仅本地食客常光顾,许多外地游客也都慕名而来。

“我们每次来都会尝一尝这个羊肉,味道确实非常好。全靠水蒸气而成的羊肉汤汁一点也不腻,羊肉越嚼越香。”游客魏海洋说。

汽锅羊肉讲究的是原汁原味,配料无需过多。羊肉肉质鲜美,香而不膻。“汽锅羊肉的

烹饪过程并不复杂。首先,将处理好的新鲜羊肉块与葱、姜等配料一同放入汽锅中,接着将汽锅置于大锅中,加旺火进行蒸煮。待烹饪完成后,去除葱姜等调味料,再撒上适量的胡椒和香菜提味。由于汽锅的独特设计,使得汤汁主要来自——水蒸气的冷凝液化,因此,羊肉不仅口感醇厚,还完美保留了羊肉的鲜美。”青铜峡龙海宾馆主厨王春林说。

汽锅,这一独特的烹饪器具,利用水蒸气来烹饪食材,通过汽嘴的设计,让水蒸气能缓缓进入锅内并冷凝成汤汁,从而保留了食材的鲜美。

“我们吴忠羊肉是上好的羊肉,再加上良好的厨艺,不管做哪一种菜都会很好吃。现在我们所做的就是用不一样的烹饪调味方式,将吴忠羊肉传统烹饪技艺推向更高层次,让更多人了解吴忠地方特产和传统美食。”青铜峡市龙海宾馆负责人说。

西红柿炖牛腩:
汤汁酸鲜肉香醇厚

本报记者 马一萍



酸甜开胃的西红柿炖牛腩,牛腩软烂入味,汤汁拌饭超赞。

说起家常硬菜,西红柿炖牛腩绝对能排进“家庭人气榜”。软嫩不塞牙的牛腩裹着酸甜浓郁的汤汁,无论是配米饭还是拌面条,都能让人忍不住多吃两碗。

“这是一道很好的滋补菜,味道是一种层次丰富、温暖醇厚的复合风味。番茄的酸甜与牛腩的醇厚肉香经过长时间炖煮后深度融合,形成咸鲜爽口、酸甜适中、汤浓味美的独特口感,可以说是汤与菜的完美结合。牛肉软烂,汤汁浓稠,营养丰富,老人小孩都爱吃。”近日,家住吴忠市利通区金塔社区的赵爱琴说。

每一次做西红柿炖牛腩,赵爱琴都早起,去离家很近的东郊菜市场,找熟悉的肉店老板留一块牛腩,牛腩肥瘦相间、分层漂亮。

牛腩经过慢炖后,肥肉入口即化,瘦肉吸饱汤汁,肉筋软糯,简直完美。而西红柿则选稍硬一点的,后期下锅,能吃到果肉口感。这样做出来的汤底既有浓郁的番茄味,又能嚼到实实在在的番茄块,层次感一下子就上来了。

“天冷的时候,我最想念的就是妈妈做的那锅西红柿炖牛腩,红彤彤的汤汁里泡着软烂的牛肉,酸甜的香气能把整个屋子都

填满。”赵爱琴的女儿李蕊说。李蕊在南方的城市上大学,离校放假的一个月,她就开始想念妈妈做的饭菜。

西红柿炖牛腩的做法并不复杂,需要耐心和技巧。“最主要的就是处理牛腩,将切好的牛腩块放入冷水中焯烫,加入少许葱姜去腥,待水沸腾后撇去浮沫,捞出备用。这一步能去除杂质,让牛腩更加纯净。接着是炒制,在锅中加入少许油,放入葱姜蒜爆香,然后加入牛腩翻炒至表面微黄。这时,再倒入番茄块,与牛腩一起煸炒,让番茄的汁液慢慢渗出。”赵爱琴说。

“除了主料,有几个小东西能让这道菜瞬间提升一个档次。一是洋葱,它天然的甜味能让汤汁更加醇厚;二是几片香叶和一小块陈皮,陈皮不仅能去腥,还会让牛肉更容易炖烂,特别妙。”赵爱琴说。

“妈,味道是对的,就是肉还能再烂些。”在文火慢炖中,赵爱琴家里飘过一阵阵酸甜的香气,李蕊跑过来尝了一口,认真品了品说。

“再炖十几分钟,肉就烂了。最近天气还是比较冷,做这么一锅西红柿炖牛腩,一家人吃得热气腾腾。”赵爱琴说。

盐池羊肝凉皮:
家乡的味道

本报记者 冯荣



鲜红的辣油、翠绿的香菜、褐色的羊肝,每一口盐池羊肝凉皮都是享受。

羊肝凉皮作为盐池县传承多年的传统特色美食,以其筋道的凉皮、秘制的羊肝酱、酸辣鲜香的独特口感,成为无数人心中割舍不下的家乡味道。

“料汁调配藏着真功夫。”盐池羊肝凉皮的美味之道,藏在代代相传的匠心坚守中。食材选用本地优质面粉,经和面醒发、冷水反复揉洗、静置沉淀超四小时、精细过滤等多道工序,再以专用的罗筛蒸制。成品凉皮莹白透亮,兼具筋道与柔韧,久拌不碎且吸汁力十足。

最妙的就是那一口自制羊肝酱,选用新鲜盐池滩羊肝,经过精心处理、卤制、熬炒,酱体细腻、香气醇厚,一口下去满是滩羊特有的鲜香。“我从小吃到大,几天不吃就想得很!”盐池群众张桂林一边拌着凉皮一边笑着

说,“盐池的羊肝凉皮和别的地方不一样,肝酱特别香,凉皮筋道,酸辣开胃,不管是老人还是孩子都爱吃。”

“每次从外地回来,第一顿就要吃羊肝凉皮,这才是家乡的味道。”返乡食客刘娜说,“盐池羊肝凉皮料给得足,吃一碗浑身舒坦,是地道的特色小吃。”