

游吴忠 寻味道

↓ 厨师精心切制羊肋条。



→ 国富手抓羊肉馆食材严选,煮好的手抓羊肉按部位装盘,摆盘十分讲究。



吴忠市利通区国富手抓羊肉馆的手抓羊肉,色泽乳白温润,入口鲜嫩多汁。

五代匠心守一味

本报记者 吴海燕

4月15日,吴忠市利通区国富手抓羊肉馆的后厨热气腾腾,一锅清水,几片香叶,烹煮着黄河岸边代代相传的至鲜味道。该羊肉馆的手抓羊肉制作技艺是市级非物质文化遗产代表性项目。

走进店内,食客络绎不绝。刚端上桌的手抓羊肉色泽乳白温润,轻轻一撕便骨肉分离,入口鲜嫩多汁、毫无膻腥。“隔段时间不吃,总觉得少点什么。”老顾客马晓伟笑着说,每次外地朋友来吴忠,他首推的就是这里的手抓羊肉。

“手抓羊肉这项制作技艺,从先祖起代代相传。”第五代传承人马彦玲说。20世纪30年代,第一代传人马耀忠随父在包头贩卖牛羊,后落户灵武市郭家桥乡,开了一家不足20平方米的熟肉馆。历经两代传承,第三代传人马永生与妻子马桂芳于1983年创办马记饭店,手抓羊肉自此成为招牌,吸引各地食客慕名而来。第四代传人马国富携家人创立“国富手抓羊肉”品牌,在前人基础上优化工艺、提升品质,带动40多人稳定就业。如今,马彦玲、马彦玲等第五代传承人接过接力棒,继续将这门技艺发扬光大。

“‘鱼’‘羊’为鲜,是中国人对味道的至高礼赞。”国富手抓羊肉的烹饪看似简单,实则暗藏着对食材品质的自信。马彦玲说,店里的原材料全部选用13个月龄、体重14—16公斤的密齿滩羊,每一只都经过严格挑选。“我们与本地养殖户建立

长期合作,每天由父亲或舅舅亲自上门挑选,只有年龄、体重、体型均达标的优质滩羊,才能成为当日的食材。”

高端的食材,往往只需要最朴素的烹饪方式。每天清晨,厨师将清洗干净的羊肉分割成均匀大块,放入冷水中浸泡2—4小时去除血水。随后凉水下锅、大火煮制,待水将沸未沸时撇净浮沫,转小火慢炖,仅加入香叶等少许天然调料,全程不加盐炖煮近两个小时。文火慢炖让羊肉充分锁住水分,口感软糯,直到装盘前才撒入适量盐调味。“盐的投放时机是关键,早了会让肉质变老。我们每天只煮6—7只羊,确保每一锅都是新鲜现煮,让顾客吃到最正宗的吴忠手抓。”马彦玲说。

随着2026年“中华美食荟”分会场活动暨第六届吴忠早茶美食文化节临近,国富手抓已提前做好准备,优化服务流程,提升菜品品质。“我们会守住初心,在传承传统技艺的基础上创新搭配菜品,让这门非遗技艺代代相传,让更多人爱上吴忠手抓,让吴忠美食走向全国。”马彦玲说。

如今,手抓羊肉已成为吴忠走向全国的美食名片。一碗清水煮出的至鲜味道,承载着国富手抓五代人的匠心坚守,更流淌着黄河岸边生生不息的饮食记忆与文化根脉。

自助式早茶里的吴忠味道

本报记者 吴海燕

4月19日早上7点,推开吴忠富平园饭店的玻璃门,香味扑鼻而来。取餐台前,外地游客与本地食客有序排队取餐,25元一位的自助式早茶刚开餐,主食、面点已被取走大半。

与传统早茶店服务员端盘上菜的模式不同,富平园饭店的大厅里,一个开放敞亮、分区清晰的自助餐区,有40多种面点、20多种主食、数十种菜品不间断供应,顾客在餐台前随意挑选、按需取餐。羊肉臊子面、八宝粥等主食管够,油香、馥郁等面点现做现摆,凉拌牛肉、清炒时蔬等凉热菜品满满当当

摆了三四排餐台,兼顾了本地风味与多元需求。

顾客马丽一边取餐一边说:“每样取一点,既不浪费,还能品尝多种味道,这种自助模式挺好。”

富平园饭店是吴忠较早推行全自助式早茶的餐饮门店。“吴忠人爱早茶,但传统早茶店品类单一、价格偏高,外地游客也常担心‘踩坑’。”该店负责人马娟介绍,她大胆创新,把早茶的“选择权”完全交给顾客。自助早茶推出后,饭店迅速走红,门口常常排起长队。不少连着来吃了好几天的本地顾客表示,25块钱能尝这么多味儿,很实惠。渐渐地,富平园饭店位列游客手机导航里的“吴忠必吃榜”,饭店门口停着很多外地牌照的车辆。

生意有了起色,马娟又开启了创新模式。去年夏天,看到年轻人热衷直播,她试着邀请本地主播推广自助早茶,没想到当天店里就挤满了顾客。“原来互联网能带来这么大的影响力!”马娟深受启发,决定自己出镜直播。第一次面对镜头时,她紧张得手心冒汗,声音细小微弱;下播后,她对着镜子练习微笑、打磨话术,晚上熬夜研究其他餐饮博主的直播技巧。再次开播时,她已能熟练拿起

刚炸好的油香,向网友介绍:“这是吴忠老味道,用胡麻油炸制,咬一口酥得掉渣,越嚼越香!”那场直播仅一小时,两天内就卖出了400多张早茶券,进一步打响了店铺名气。

“自助绝不代表降低品质,恰恰相反,它对品类丰富度、食材新鲜度、更新速度和厨房管控提出了更高要求。”马娟说。每天凌晨4点,饭店后厨便灯火通明,面点师傅娴熟地将蒸笼里的面点一一摆盘,从揉面、醒发,到调馅、捏形,每一道工序都藏着师傅们的手艺。店里的牛肉选自吴忠本地优质牧场,每一碗牛肉面均为现场手工拉制,食客透过玻璃就能看到后厨拉面师傅的娴熟技艺,吃得放心、吃得安心。

随着2026年“中华美食荟”分会场活动暨第六届吴忠早茶美食文化节日益临近,富平园饭店已做好充分准备。“我家就在黄河边,黄河水滋养了咱吴忠人,咱吴忠人都敢闯敢试、踏实肯干。”马娟说,“我们将始终以顾客为中心,以文化为内核,用新模式、新体验为吴忠早茶注入持久活力,让更多人品尝吴忠的特色味道,看着黄河的壮美风景,感受黄河边人家的红火日子与淳朴温情。”

一碗面,一盏茶,承载着一座城的烟火与温情。吴忠富平园饭店这样的自助早茶空间,正以“实惠+创新”的模式,为吴忠早茶文化注入新的活力,让吴忠早茶香飘更远,声名更盛。

← 每天到吴忠富平园饭店吃早茶的顾客络绎不绝,有不少外地游客慕名而来。



吴忠富平园饭店的自助早茶不断创新推出,推出了小份量菜品,每样取一点,不浪费、多尝鲜。



↑ 清蒸羊羔肉质鲜嫩不腥,尽显盐池滩羊地道风味。

→ 厨师小心翼翼地装盘。



盐池清蒸羊羔肉:蒸出盐碱本味 香飘万家餐桌

本报记者 冯荣

“吃了这么多年羊肉,还是咱盐池的清蒸羊羔肉最对味,不腥不腻,一口下去全是肉的鲜香!”4月18日,在盐池县一家特色餐馆内,居民刘淑兰品尝着刚出锅的清蒸羊羔肉,眉眼间全是满足。作为盐池滩羊最具代表性的吃法之一,清蒸羊羔肉凭借原汁原味的鲜香、软烂细腻的口感,成为当地家常餐桌的“常客”,更是解锁盐池风味的“味觉密码”。

盐池县地处宁夏东部、毛乌素沙漠南缘,独特的盐碱地孕育出享誉全国的盐池滩羊。这里的滩羊食用沙蒿、甘草、苦豆子等天然耐盐碱牧草,饮用弱碱性山泉水,天生膻味轻、肉质细嫩多汁,为清蒸羊羔肉提供了得天独厚的优质食材。

“以前这道菜是‘九碗十三花’宴席上的压轴大菜,现在日子好了,家常聚餐也能随时吃上,老人孩子都爱吃。”68岁的李建国表示,每逢亲友相聚,清蒸羊羔肉都是必不可少的“硬菜”,羊肉鲜香,清爽不腻,是刻在盐池人骨子里的家乡味道。

外地游客王磊也是盐池清蒸羊羔肉的忠实粉丝,专程前来打卡品尝后连连称赞:“早就听说盐池滩羊名气大,今天一试果然名不虚传。”王磊说,清蒸做法最大程度保留了羊肉原味,肉质软嫩、入口即化,彻底打破了他对羊肉“膻味重”的印象,回去一定要推荐给更多亲友。

一道地道的盐池清蒸羊羔肉,看似做法简约,却对食材、火候和细节有着严苛要求。从事滩羊肉烹饪20余年的厨师郑永兴深谙其中诀窍。

“做好这道菜,选肉是关键。”郑永兴介绍,必须选用3—6个月龄的滩羊羔羊,体重控制在10—18公斤,优先选取胸叉肉与脊骨肉,这两个部位脂肪分布均匀,兼具软嫩肉质与适度软骨,蒸后口感层次很丰富。

切好的羊肉放入清水中浸泡1小时,中途换水2次,充分泡净血水,保证肉质清爽无腥。随后冷水下锅,加葱段、姜片、少许花椒和料酒焯水,大火撇沫后煮3—5分钟捞出,用温水洗净,避免肉质遇冷收缩变柴。

码盘后的羊肉只需铺上新的葱姜、加少许食盐提味,不添多余调料,最大程度守住滩羊本味。蒸箱提前预热至100℃,大火蒸制40—50分钟,时间随肉块大小灵活调整,蒸过久肉质偏老,蒸太短则未熟透,火候拿捏全凭经验。

揭盖瞬间,鲜香扑面而来,羊肉色泽洁白、纹理清晰,出锅后撒上葱花、香菜等点缀提香,一道地道的盐池清蒸羊羔肉便大功告成。“不靠重料调味,全凭食材品质与精准火候,这就是盐池清蒸羊羔肉的精髓。”郑永兴说,多年来他不断优化做法,但始终坚守“原汁原味”的底线,让每一位食客都能尝到盐池滩羊最纯粹的鲜香。

如今,盐池清蒸羊羔肉早已不只是本地百姓的家常美味,更伴随滩羊产业的蓬勃发展,走出盐池,香飘全国。从昔日宴席上的“稀罕菜”,到如今寻常百姓的“桌上餐”,这道美食的变迁,折射出盐池群众生活水平的节节攀升。一口不变的盐碱本味,既是盐池滩羊的独特魅力,更是塞上盐池一张动人的味觉名片。



↑ 一颗小南瓜、几段玉米,再加一些红薯,简单的食材经家常烹饪,便成了餐桌上的春日定制。

「田园三结义」春日鲜滋味

妈妈的味道

本报记者 马一萍

春回大地,草木萌新,吴忠市时令鲜蔬集中上市,正式开启春日尝鲜季。

“田园三结义”,顾名思义,取自田间、本味鲜香的时令家常菜烹制而成,成为许多人解锁春日健康饮食的新选择。

在吴忠市利通区左营集贸市场经营蔬菜生意十多年的王月红说:“最近西兰花、南瓜、新鲜玉米卖得特别好,不少顾客都是冲着‘田园三结义’来的。以前大家买回去单吃,现在都知道搭配着做,说这样既鲜美又健康。”

所谓“田园三结义”并无固定搭配,核心是选取当季最鲜嫩的三种田园食材搭配烹制,正是春日田园最鲜活的味觉注脚。吴忠民族饭店厨师丁兵说:“我们是去年年底推出的这道菜,最初用南瓜、玉米、红薯搭配。根据应季食材动态调整,烹饪时只加少许盐和鸡汁提鲜,最大程度保留食材本身的清甜。”

正在厨房烹制“田园三结义”的市罗丽娟说:“周末带孩子去市场买了新鲜食材,一起蒸着吃,孩子吃得特别香,这才是春天该有的味道。”

随着气温回升,吴忠市各蔬菜种植基地的田园食材陆续进入最佳赏味期。一口清鲜,连接着城市与田园,也承载着人们对自然本味的向往。这个春天,不妨走进菜市场,亲手烹制一道“田园三结义”,把春日的鲜美吃进嘴里,留在心上。