

北疆美食地图·特稿



奶茶



炒米

# 一锅奶茶: 翻滚着岁月 沉淀着故事

本报记者 王丰

提到蒙餐,或许我们第一个想到的是滋滋冒油的烤羊腿和羊肉串儿。其实,内蒙古的锅茶也是让人难以忘怀的。

每日清晨起来,草原上的人们要先熬上一锅奶茶,供全家喝。早茶后,将剩余的奶茶放在微火上暖着,以便随时取用。

别看它其貌不扬,在一锅热腾腾的奶茶里,翻滚着的是几百年来变迁和融合,也是草原上风土人情的一个缩影。

锅茶在一顿蒙式早餐里一定算得上“C位”饮品,蒙古语称“图拉嘎柴”,来源于蒙古族的传统饮茶习俗,由砖茶、牛奶、盐组成。除了解渴外,还能补充人体需要的营养。

首先要在铁锅里把黄油化开,依次加入炒米、风干肉、奶酪、奶皮子等炒,炒出香气,倒入已经熬好的奶茶,待煮沸后,表层泛起浓密的泡沫和一层厚厚的奶皮,就可以边熬边喝了。

可以先吃奶茶中的炒米和牛肉干,越往后,炒米和奶皮泡得越来越软,散发浓浓奶香,而牛肉干又特别酥烂,味道口感越来越好。

喝的时候,要将奶茶盛在碗中,可根据喜好加入盐或者白糖。

当地人喜爱在奶茶中加盐,而加糖大多是为了满足外地游客饮食习惯的喝法。

草原上并不产茶,茶却与内蒙古人的生活结下了不解之缘。

陆游在《南唐书·契丹传》中有这样的记录:“各遣使以羊马入贡,别持羊三万口,马二百匹采鬻,以其价市罗、纨、茶、药。”这说明在辽代时,就存在大批量的购买茶叶,可想而知,十世纪之前,草原上的人们就已开始用茶作为饮品了。

《明史·食货志》中记载:“番人嗜乳酪,不得茶则因以病。”其说明茶叶的功能恰好能弥补北方饮食结构中缺少的一些要素。如果不经常喝茶,就可能容易生病。当然,这里说的茶,应该指的就是砖茶。

内蒙古奶茶多采用砖茶熬制,砖茶中含有较丰富的营养成分,最主要的是维生素和矿物质,另外还有蛋白质、氨基酸、糖类物质等。

一锅奶茶浓缩着一种生活习惯,当奶茶融入生活之后,以茶代饭,更“不可一日无茶”。



鲜奶



黄油

# 诚信

人无信不立  
业无信不兴  
国无信不强