

北疆美食地图·特稿

# 沙葱:伴生植物 别有根芽

规模化种植的沙葱

本报记者 王丰

内蒙古的羊肉好,主要体现在肉质嫩、脂肪少、无膻味……主打的就是一个“鲜”字。

羊肉的搭档有很多,去膻提味的生姜,清新解腻的胡萝卜,脆爽清香的土豆……这些搭档与羊肉只能说是如影相随,而非相生相伴。

其实与内蒙古羊一起生长在大草原上的“沙葱”才是羊肉的伴侣。长得像葱,吃起来味道像韭菜,这就是一生一世与草原相伴、与羊群为伍的“沙葱”。

沙葱又叫“蒙古韭”,是一种伴生植物,具有防风固沙的作用,喜爱生长在荒漠、沙地或半干旱草原上,故而内蒙古、新疆、甘肃等地常见,但南方很少见。虽然生长在干旱地带,但沙葱自身却是水分充足,吃起来有淡淡的韭香和葱香,又脆又嫩。沙葱为百合科葱,它生

命力顽强,能够耐高寒、耐干旱等,是大西北荒漠地区常见的一种多年生草本植物。

《本草纲目》曰:“苍葱,野葱也,山原平地皆有之。生沙地者名沙葱,生水泽者名水葱,野人皆食之。开白花,结子如小葱头。”

沙葱茎叶针状,开紫色小花,其叶、茎、花苞均具辛辣味,比其他生葱、韭菜味道更浓。沙葱色泽碧绿,味道香醇,食之爽口,野味十足。

说其口感独特的缘由,《内蒙古植物志》里的记载给出了答案:沙葱含有刺激性气味的挥发油和葱蒜辣素,也叫葱蒜杀菌素,产生出特殊香气,有较强的杀菌作用,可以刺激消化液分泌,增进食欲,助消化,健脾胃。

沙葱的营养价值有多高?从它被冠以“山野菜中的灵芝”之名便可知晓。沙葱中含有丰富的维生素A、C及钙。有

研究发现,它所含有特殊氨基酸及多种微量元素,可以直接作用于人类的神经系统和大脑,能提高脑细胞活性,可提高记忆力、减缓衰老,益智保健。此外,沙葱中含有的硒元素,可降低胃液内的亚硝酸盐含量。同时,沙葱还有降血脂、降血压、降血糖的作用,对预防现代人“三高”十分有益。

沙葱有了独特的口感和丰富的营养,自然成了人们餐桌上的美味。

现采摘的沙葱清洗干净后,控干水份,锅中倒油,进行爆炒,撒入调料,便是一道完美的“油爆沙葱”。也可以和羊肉一块炖,羊肉的鲜嫩与沙葱的清香在锅中交织,散发出诱人的香气,让人垂涎欲滴。

往昔,在民间,沙葱还可以进行风干晾晒或者腌制,等到吃的时候,配上沙葱,再普通的食物也会味道诱人。进行腌制的沙葱虽然口感没有那么爽

脆,但是搭配着面条,简直就是天造地设的“遇见”,沙葱和面条在嘴里融合,只有一个字“香”。

沙葱自古就有,它给元明诗人梵琦留下了深刻的印象,他在《漠北怀古 其二》中写道:“北向无城郭,遥遥接大荒。旧来闻汉土,前去是河隍。野蒜根含水,沙葱叶负霜。何人鸣羯鼓,使我泪沾裳。”

沙葱从远古走来,一路飘香。如今,已在内蒙古草原扎根。经过人工移栽,阿拉善、巴彦淖尔、包头、锡林郭勒等地均有成果。温室里种植的沙葱每亩每茬可产出2000斤左右,每年可实现5—6茬采摘,在种植方面正逐步走向产业化。

需要说明的是,为保护野生植物资源,维护生物多样性和生态平衡,依据相关法规,禁止非法采摘野生沙葱、韭菜花等违法行为。



油炒沙葱



沙葱炒鸡蛋



羊肉+沙葱



沙葱花开

# 诚信

人无信不立  
业无信不兴  
国无信不强