

## 北疆美食地图·特稿

本报记者 王丰

在呼伦贝尔草原上，鄂温克族自治县的南屯是个自带“鲜味基因”的地方。

这里的苏白牛，是草原上最懂“养生”的“居民”——散养在无垠草场，吃着天然牧草，喝着清冽甘泉，日子过得十分惬意。也正因如此，南屯的牛肉成了当地响当当的招牌，而牛肋条部位，更是精华中的精华，被专门用来制作那道让人惦记的南屯牛排。

高端的食材往往只需要最朴素的烹饪方式。

南屯牛排有两种制作方法：烤和煮。

烤牛排需要40分钟至1小时，南屯牛排在烤制的过程中选用专门制作的烤炉，用的是无烟木炭，将牛排挂在烤炉边缘较高的位置。这样，炉火的温度可以从中间挥发到四周，使牛排慢慢均匀受热。烤制选用的牛排是牛肋骨上最肥厚的部分，而肉里的油脂大部分都会被烤出来，使肉肥而不腻，经过师傅的经常翻动，牛排每个部分都能色泽金黄、外酥里嫩。牛排在烤制的过程中不添加任何作料，只需要撒点盐，保证牛排的纯天然和原汁原味。

煮牛排第一步就是挑肉，挑肉也是非常有讲究的。煮着吃一般选牛肋骨、牛胸骨和牛脊骨，肉都用线绑着，为了防止肉在煮的过程中变形，选好肉后直接放在水里煮，随着时间的推移，牛肉的香气逐渐弥漫开来。这股香气，没有丝毫的矫揉造作，纯粹而又浓郁，让人垂涎欲滴。

南屯牛排在煮的过程中会加入土豆。土豆通常被一切两半，借助肉的香味，入味的土豆会成面糊状。

苏白牛的肋条肉，天生带着“优等生”的特征：高蛋白、低脂肪，肌理间藏着草原的营养与丰韵。不像圈养牛那般肥腻，也没有复杂的腥气，每一寸肉质都透着自然生长的紧实与细腻。这大概就是草原对食材最慷慨的馈赠——无需刻意雕琢，本味就已足够动人。

南屯牛排在吃的时候可以根据个人的口味，蘸上野韭菜花、芥末、辣酱搭配着吃，便是另外的一种享受。

南屯牛排的滋味，从来不止于食物本身。它藏着鄂温克族对自然的敬畏，藏着草原人简单纯粹的生活哲学。

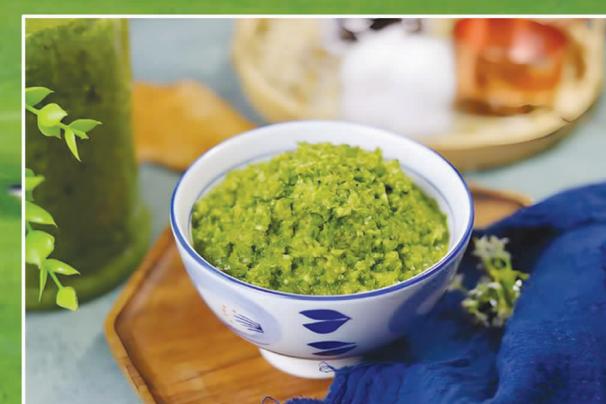
那一口原汁原味的鲜嫩，是散养苏白牛在草原上积攒的能量，再加上野韭菜花的辛辣，吃的是牛排，品的却是一方水土养一方人的故事。



烤牛排



煮牛排



野韭菜花酱料

## 南屯牛排：那一口原汁原味的鲜嫩



草原上的牛

诚信

人无信不立  
业无信不兴  
国无信不强