

北疆美食地图·特稿

本报记者 王丰

炖羊棒骨作为国内多地受欢迎的“顶流”美食，以“大块筋肉+顺滑骨髓”的组合满足了肉食者对“啃”的极致追求，无论是豪迈炖煮还是精致调味，都能让人感受到直抵灵魂的满足感。

炖羊棒骨的灵魂在于骨髓——用吸管轻轻一戳，滑润饱满的骨髓便涌入口腔，口感顺滑软糯，带着淡淡的奶香，越嚼越香。而附着在骨头上的肉更是关键：炖煮后的羊肉鲜嫩劲道，筋肉相连却不油腻，啃一口能感受到肉香、脂香与料香的层次叠加，连骨头都要嚼得干干净净。这种“大口吃肉、大口吸髓”的快感，正是炖羊棒骨成为“顶流”的核心原因。

在内蒙古，炖羊棒骨被视为“家的味道”。草原上的人们习惯用炖羊棒骨招待贵客，大口吃肉、大口喝汤的生活方式，承载着豪迈与热情的地域性格。

炖羊棒骨是一道经典的秋冬季暖身菜，羊棒骨要炖得好吃又烂，关键在于提前处理和长时间慢炖，通常需要先将羊棒骨焯水去腥，再加入足够的水和调味料，用小火慢炖2—3小时。

选择新鲜的羊棒骨是炖出美味的关键。新鲜的羊棒骨肉质鲜美，骨头中的骨髓丰富，炖出来的汤汁浓郁可口。购买回来的羊棒骨先用清水冲洗干净，去除表面的血污和杂质。然后将羊棒骨放入冷水中，加入几片姜和少许料酒，大火烧开后撇去浮沫，焯水可以有效去除羊棒骨的腥味和血水，使炖出来的汤更加清澈。

焯水后的羊棒骨捞出，用清水冲洗干净，然后放入炖锅中，加入调料，盖上锅盖，大火烧开后转小火慢炖2—3小时，期间可以根据个人口味加入适量的盐和胡椒粉调味。

为了使羊棒骨更加入味，可以在炖煮的过程中适当翻动几下，确保每个部位都能均匀受热、入味。炖至羊棒骨肉质酥软、汤汁浓郁时，即可关火。

出锅前可以加入一些辣椒，撒上一些香菜，就是另一种口味的香辣羊棒骨。

羊棒骨富含钙、磷、镁等元素，对强健骨骼、预防骨质疏松有积极作用；羊棒骨中的胶原蛋白在烹饪过程中会转化为明胶，能增强皮肤弹性、缓解关节疼痛，还能促进肠道健康。

炖好的羊棒骨除了直接啃食，还有很多创意的吃法。骨髓拌面就是将吸出的骨髓与面条拌匀，浓郁的骨髓香味包裹着每一根面条，香到让人停不下筷子。有时，人们还会加菜涮锅，吃完羊棒骨后，在汤里加入时令蔬菜，如白菜、豆腐、粉条等，汤汁融入蔬菜，不油不腻，别有一番风味。

『顶流』美食——炖羊棒骨



草原上的羊

诚信

人无信不立
业无信不兴
国无信不强