

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,通常需要先將羊棒骨焯水去腥,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



炖好的羊棒骨



辣椒



葱姜蒜

草原上的羊

诚信

人无信不立

业无信不兴

国无信不强