

新疆美食地图·特稿



一盘兴安盟“炒猴腿”，让你品尝山野的馈赠

本报记者 王丰

位于内蒙古东北部的兴安盟，犹如一颗大自然与人类文化交融的明珠，镶嵌在大兴安岭山脉中段。兴安盟拥有得天独厚的生态资源，这里33%是大森林，55%是大草原，全年空气优良天数95%以上，水源水质无污染达标率100%。优渥的自然条件，孕育了兴安盟绿色优质的山野物产。这里不仅有着令人陶醉的自然景观和别具一格的民族文化，其特色美食更是匠心独具，融合进了草原、森林的独特元素，“炒猴腿”就是其中的佼佼者。

“炒猴腿”的主要食材就是猴腿

菜。猴腿菜学名蹄盖蕨菜，俗名绿茎菜、紫菜、猴腿。分布于我国的东北及内蒙古、河北等地区。大兴安岭是主产区，一般生长在针阔混交林中或灌木丛中及沟边、河岸、草地。猴腿菜也是著名的食、药两用的山野菜之一。

野生猴腿生长习性喜阴，耐湿润，墩状生长，每墩生出几株或十几株猴腿，采摘一茬后又生出一茬，猴腿的墩穴虽然裸露在地表，但它的耐寒性很强。

猴腿菜营养丰富，含多种维生素、碳水化合物、无机盐、蛋白质和脂肪，可做成多种美味佳肴。其卷曲未展的

嫩叶，成为当地群众喜食的山野菜，每年春季采摘。鲜食、盐渍或晒成干菜均可，其味鲜美而独特。

猴腿菜除了是一种美食以外，还有很好的药用价值。它味甘性寒，具有清热滑肠、降气化痰、利水安神的食用功效。

在众多的山珍野味中，猴腿菜享有“山野之王”的美誉。它长于山野，属天然蔬菜，极少受到农药、化肥的污染，因此是一种最“洁净”的无公害野菜。

“炒猴腿”的做法工艺极其讲究，先要将猴腿菜用开水烫一下，去掉苦

涩味。再把猴腿菜洗净切段备用，锅里放少许油，加入五花肉煸炒，至五花肉微焦，加入当地产的红辣椒以及十三香、蒜末等调味品，炒香后放入葱花，倒入少许酱油、蚝油。最后放入猴腿菜翻炒至变色断生盛出就好了。

在兴安盟的无垠草原和茫茫林海间，蕴藏着种类繁多的山野物产。自然，“炒猴腿”的魅力也生发其中。走进林海，无论是欣赏无尽的风光，还是品尝美食独特的味道，那直入人心的体验会让人难以忘怀，无论春夏秋冬，味蕾中，“炒猴腿”都是一处惦念，一缕沁人心脾的馨香。



“炒猴腿”菜

诚信

人无信不立
业无信不兴
国无信不强