

北疆美食地图·特稿

本报记者 王丰

一方水土养一方人。

呼和浩特市清水河县地处内蒙古高原和黄土高原交接地带,岩石平缓,黄土覆盖较厚,地势由东南向西渐次低下,平均海拔高度 1300 米。境内以山地居多,滩川地甚少,整个地形是山、川、沟相间,山峦起伏,大体以低缓丘陵区为主。

这里的羊以食用天然草料为主,从而确保肉质鲜嫩、多汁无膻味,且所产羊肉瘦肉率高,脂肪含量低,肌原纤维间脂肪沉淀充分,蛋白质含量丰富,符合健康饮食的需求。

按照《本草纲目》的说法,羊肉:气味甘,大热,无毒。因此,过去北京人讲究冬天吃羊肉,像涮锅,而且只有立秋之后才应市,过了立春便再没有地方吃了。当然,现在吃羊肉,食材全年齐备,同时,即便是吃一顿热辣滚烫的火锅,也没有选择所谓季节的说道。

内蒙古沿袭了“一年四季,羊肉不断”的饮食习惯,即使在最炎热的暑伏天,吃羊肉也不会上火,清水河县亦是如此。

清水河县炖羊肉具有靠近黄河边的饮食特点,这是其独有的风味。大铁锅咕嘟咕嘟烧开,每次都是半个羊或一整条羊腿切成大块,炭火慢慢炖二三个小时,还未出锅,已是满家满院肉香四溢。

在当地,普遍的做法是清炖羊肉。羊肉要冷水下锅,水要完全没过羊肉,中火至水沸腾,撇去沫子,改小火,放入葱段、姜片、蒜、盐即可。盖锅,小火炖 2 小时,炖至羊肉软烂,加入土豆块、胡萝卜块,小火再炖 15 分钟,就可出锅。撒上葱花,就是一顿完美的清水河炖羊肉。

内蒙古各地炖羊肉的方式不尽相同。清水河县炖羊肉的“原味密码”在于传统手法上做“减法”:调料极简,突出羊肉的原汁原味,避免重香料掩盖本味;长时间慢火炖制让脂肪与水充分乳化,汤体更浓、肉更酥。

近年来,清水河县依托农牧业资源优势,紧紧抓住发展机遇,产业结构持续优化。清水河县肉羊存栏量达 36 万只,通过建设 41 个示范村和实施“10 万寒羊进农户”工程,形成规模化养殖体系,让清水河县农牧业更加充满生机与活力。

(背景图为清水河县本地肉羊)

炖羊肉里的『原味密码』
清水河县



清水河炖羊肉



葱姜蒜



萝卜与土豆

诚信

人无信不立
业无信不兴
国无信不强