

新疆美食地图·特稿

# 阿拉善盟粉汤余饺子：主打『实在』『暖和』



晾晒粉条

本报记者 王丰

说起内蒙古的美食，真是一言难尽，各个地方都有各自的风味。冬至吃饺子是传承千年的民俗，自古就有“冬至大如年”的说法，这一天吃饺子是一种团圆的象征，因为饺子的形状像元宝，寓意着团圆和睦。

说到饺子，在阿拉善盟，有一种美食是粉汤余饺子。饺子是典型的中原面食，而羊肉汤则是草原特色，二者结合得天衣无缝，真是一种让人垂涎的存在。

一碗地道的阿拉善粉汤余饺子，不仅是简单的“饺子+汤”，更是一种融合了面食、羊肉、本地粉条和浓郁汤底的冬日慰藉。

阿拉善粉汤余饺子的滋味主要体现在：“粉”的筋道、“汤”的醇厚、“饺子”的扎实、“余”的技法和“配菜”的点缀。

粉汤余饺子主角之一的“粉”，通常是本地特色的土豆粉条或红薯粉，爽滑弹牙，久煮不烂，能充分吸收汤汁的鲜美。

汤底是灵魂，粉汤余饺子的汤多用羊骨或羊肉慢火熬制，汤色清亮或微白，醇香不腻。汤里要加入姜、葱、花椒等简单香料去腥提鲜，突出羊肉的本味。

饺子通常是羊肉馅的，肥瘦相间，调味简单，个头不大但肉感十足，与汤底同源同味，浑然一体。

“余”是一种技法，意味着现场烹煮。将熬好的羊肉汤煮沸，依次下入粉条、饺子、新鲜的羊肉片、西红柿等，一锅烩煮，食材的味道在翻滚中充分交融。

除了核心的粉条、饺子、羊肉汤外，还有西红柿、土豆、豆腐等配菜，以及最后撒上的香菜或葱花。一碗下肚，主食、肉类、蔬菜、汤水全部到位。

在寒冷的戈壁草原，一锅热气腾腾、有肉有面有菜有汤的食物，能高效地提供能量和温暖，也体现了阿拉善盟饮食文化的交融。饺子既是日常的家常美味，也是招待客人、逢年过节的暖心佳肴。先喝一口汤，鲜暖直达胃底；再吃一个饺子，肉汁与汤味叠加；最后嗦一口吸饱了精华的粉条，口感与满足感达到顶峰。其“实在”“暖和”的特质，充满了阿拉善人豪爽好客的性格。

阿拉善盟粉汤余饺子的有滋有味，是羊肉的鲜、汤底的醇、粉条的滑、饺子的香，在热气中融合的复合滋味，虽不精致，但足够真诚和温暖，是值得细细品味的地道风物。



羊肉片

饺子

粉汤余饺子

# 诚信

人无信不立  
业无信不兴  
国无信不强