

编者按

一座城市的独特气质,往往与当地美食息息相关。在乌兰察布,草原羊肉不只是餐桌上的特色食材,更是融入乌兰察布人民生活的烟火底色,也是外地游客走近乌兰察布、读懂乌兰察布最温暖、最直观的方式之一。

依托优良的草原生态,乌兰察布孕育出品质出众的本土羊肉食材,也沉淀出特色鲜明的草原饮食文化。千百年来,草原人顺应自然、就地取材,在游牧生活中摸索出多样的传统烹制技法,衍生出冰煮羊、红焖羊肉、蒙式烤羊腿等不同风味的羊肉吃法。

乌兰察布的美食制作,注重还原食材本真风味。依托自然食材与传统工序,保留食材本身的口感与味道。当下,乌兰察布文旅业态持续升温,草原风光与本土美食双向赋能、相得益彰。众多游客慕名赴草原赏美景、品美食,在一口鲜香烟火中,真切感受乌兰察布的生态之美、民俗之韵与生活暖意。以食为媒、以味迎客,乌兰察布用最朴实的草原风味擦亮“原味乌兰察布”招牌,让烟火美食成为推动文旅融合、展示城市形象的温暖力量。

乌兰察布的羊怎么做都香

冰煮羊：一口吃到草原鲜味

□本报记者 朱旭敏

“来乌兰察布,不吃冰煮羊,就不算尝遍草原味。”盛夏时节,乌兰察布旅游热度高涨。市民张斌特意选择用冰煮羊招待远道而来的朋友,“相比传统涮羊肉,冰煮羊吃法新颖、口感一绝,保证你们离开后还总惦记这口草原鲜味。”

在乌兰察布,冰煮羊是乌兰察布人待客宴请的诚意之选,更是深入人心的招牌美食。这道独具特色的草原风味,并非新式创新菜品,而是拥有八百年传承的古法美味。相传冰煮羊起源于成吉思汗时期,蒙古大军远征贝加尔湖畔,天寒地冻之中,将士凿冰取水、以盔为锅,将鲜羊肉入冰水慢煮,意外发现肉质格外鲜嫩多汁。“兵煮羊”由此得名,并在草原牧民间代代相传。历经不断改良升级,逐渐演变成现在的冰煮羊。凭借极致鲜嫩的口感,冰煮羊成为乌兰察布标志性美食。

随着乌兰察布文旅持续升温,春夏旅游旺季里,冰煮羊稳居游客美食打卡榜前列。许多游客通过短视频慕名而来,专程体验这份草原独有的“冰火美味”。江苏游客刘琳说:“冰煮羊完全颠覆了我对羊肉火锅的印象。冰水慢煮的羊肉紧实弹嫩、肌理细腻,几乎无膻味,蘸上秘制小料,纯粹肉香在口中层层绽放,越吃越过瘾,我返程后要向亲友大力推荐。”

好味道源于好食材。冰煮羊鲜嫩的精髓,离不开乌兰察布得天独厚的生态条件。乌兰察布草场广袤、生态优良,羊群散养觅食沙葱、野韭等天然牧草,造就了羊肉肥瘦均衡、细嫩清香、膻味极淡的上佳品质。新鲜羊肉经精细处理,剔除筋膜杂质,从源头保证口感纯净。

“冰水缓煮,讲究的是循序渐进,急火快煮不出来这个味道。”在乌兰察布经营一家冰煮羊餐饮店的负责人表示,炉火加温后,铜锅内冰块缓缓融化,水温持续缓慢升高,羊肉在渐进升温的冰水中慢慢熟透。这套独特工序,能够让羊肉纤维自然收紧,牢牢锁住肉汁,同时有效淡化羊肉本身的膻气。煮出的原汤清亮鲜香、滋补暖胃,食客遵循先喝汤、再吃肉、最后涮煮菌菇时蔬的吃法,口感层次丰富,老少皆宜。

从古时的军旅吃食,到如今的城市特色美食,冰煮羊早已不只是一道简单的菜品。它承载着草原千年的饮食传统,也是乌兰察布依托本土特色美食、带动文旅发展的真实体现。这道经冰火慢煮的草原美味,正凭借朴实地道的本味,迎接八方游客,把乌兰察布的草原鲜香传到更多地方。



蒙式烤羊腿：炭火炙出原味乌兰察布

□本报记者 刘佳鑫

说起草原羊肉的吃法,怎能不提“烤”?在乌兰察布,如果说冰煮羊是冰火相融的鲜嫩之味,那蒙式烤羊腿就是脂香浓郁的经典味道。作为“原味乌兰察布”文旅美食金字招牌,蒙式烤羊腿凭借外焦里嫩、脂香醇厚的独特口感,常年吸引各地游客慕名品尝。

一方水土孕育一方珍馐。乌兰察布地处内蒙古中部,境内草原广袤,草场植被丰富,沙葱、柠条、野韭菜等天然牧草遍布草场,加之昼夜温差大、水源洁净,造就了本地肉羊低脂、少膻、自带奶香的特质。地道乌兰察布烤羊腿,选材有着严苛标准,绝不随意取材。

“想要烤出正宗草原烤羊腿,关键守住一个‘鲜’字。要优先选用本地牧区散养的羔羊,这种常年啃食天然牧草,自然放牧长大的羊羔,肉质本身干净纯粹、自带鲜香,这是烤出好味道的根本。”拥有16年烤羊腿经验的从业者宋旭军说,“原生态明火烤制,是蒙式烤羊腿不可或缺的灵魂工艺。烤羊腿好不好吃,火候把控至关重要。木炭烟火缓缓渗入肉的肌理,赋予羊肉独有的焦香。烤制过程中要不断翻转羊腿,反复涂刷秘制草原酱料,让风味层层渗透。经过长时间慢烤,外皮逐渐焦化,最终实现外皮酥脆、内里肉质酥烂的理想口感。”

在炭火持续炙烤下,原本白嫩的羊腿慢慢蜕变成诱人的金黄色,丰盈的油脂不断滴落,落在炭火上滋滋作响,肉香浓郁、勾人食欲。新鲜出炉的烤羊腿色泽油亮、表皮薄脆,轻轻划开外皮,饱满的肉汁顺势溢出,内里肉质松软细嫩,骨肉自然分离,色香味俱全。

烤羊腿的吃法也尽显草原风情。食客手持蒙古小刀现割现吃,直接品尝羊肉自带的奶香,也可搭配草原韭花酱、蒜蓉辣酱、干蘸料,丰富口感、化解油腻。“外酥里嫩,瘦而不柴,肥瘦比例恰到好处。”来自广州的游客刘女士一边切割羊肉,一边连连称赞,“外皮酥脆爽口,内里鲜嫩多汁,风味让人难忘。”

蒙式烤羊腿自古就是牧民餐桌上的家常美味,也是蒙古族招待贵客的诚意佳肴。靠着本地牧区散养羔羊的新鲜肉质和千年不变的炭火慢烤手艺,这道草原硬菜保留着最淳朴的味道。如今,随着乌兰察布文旅越来越火,慕名而来的游客越来越多。蒙式烤羊腿以其地道的食材、古法的工艺,让更多人爱上了草原味道,也让这道美味,成为“原味乌兰察布”实打实的特色招牌。

红焖羊肉：一口焖香里藏着浓浓家乡味

□本报记者 李梦娜

在乌兰察布,要说最能抚慰人心、扎根日常的美食,红焖羊肉必定榜上有名。它没有宴席菜的精致繁复,却以鲜香醇厚、软烂入味的本真滋味,刻进乌兰察布人的味蕾记忆,成为四季餐桌的常客、游子心头的牵挂,是藏在市井烟火里的城市风味名片。

得天独厚的草原馈赠,成就了这道家常美味。乌兰察布草原广袤水草丰美,散养羊群肉质细嫩、肥瘦均衡、膻味极轻,是烹制红焖羊肉的上佳食材。历经本地百姓代代传承改良,家常红焖羊肉做法质朴、风味浓郁,不挑时节、适配众口,早已从餐桌家常菜,升级为极具代表性的本土特色美食,融入百姓三餐四季。

“女儿在外工作多年,尝过各地羊肉,最惦记的还是家乡的这口红焖羊肉。”市民张成燕笑着说,女儿饮食偏清淡,可每次归家,第一顿必点母亲做的红焖羊肉。在她看来,本地羊肉鲜嫩不膻,慢焖之后酱香入骨、肉质酥软,这味道不止是美食,更是家的牵挂。每逢女儿返程,她总会多做一份,让孩子带着家乡味启程。

对于60多岁的本地居民李春海而言,红焖羊肉是刻在生活里的烟火气。“逢年过节、亲友小聚,甚至日常加餐,都得焖上一锅。”他说,这道菜做法接地气,每家有独属于自己的调味诀窍,味道略有差异,但鲜香醇厚的本土底色始终不变。天气转凉时,一锅热气腾腾的红焖羊肉上桌,暖身暖胃又解馋,是老少皆宜的暖心美味。

曾经营餐馆的陈宏霞,对红焖羊肉的制作颇有心得,这道菜也曾是店里的招牌。她分享道,家常做法无需繁复调料,精选羊排切块冷水焯水去腥,下锅煸炒出本身油脂,加葱姜蒜、八角、香叶、桂皮提香,以生抽、老抽、酱料炒出底色。添入清水,搭配土豆、胡萝卜等配菜,大火烧开后转小火慢焖,直至肉质酥烂脱骨、汤汁浓稠挂肉。慢火细焖锁住羊肉本味,成品酱香浓郁、荤素相宜,汤汁拌饭、拌面,都是极致美味。

烟火藏诗意,美味寄乡愁。乌兰察布红焖羊肉,以朴实的做法、醇厚的滋味,俘获了一代又一代人的味蕾。它没有华丽的摆盘,却盛满草原风情;它没有复杂的工序,却包裹着家的温暖与乡愁。这一锅焖煮的不仅是羊肉,更是乌兰察布的烟火气息、家乡本味,是最动人、最治愈的民生滋味。

