

01

最嫩不过碗蒸羊羔肉

提到宁夏的美食,大多数人首先会想到“手抓羊肉”或“烤全羊”,然而,在这片美食的沃土上,还有一种鲜为人知却极具地方特色的佳肴——碗蒸羊羔肉。这道美食不仅承载着宁夏深厚的历史文化底蕴,更以其独特的口感和制作工艺,赢得了食客们的青睐。

今年国庆节假期,金凤区永禄饭庄也亮相银川文化城,为市民们带来富有本土特色的菜肴。其中碗蒸羊羔肉就非常受欢迎。饭庄负责人苗永禄介绍,在宁夏的传统宴席“九碗十三花”中,碗蒸羊羔肉是不可或缺的一道大菜。这一习俗源远流长,反映了宁夏人民对羊羔肉的喜爱和烹饪技艺的传承。在过去,只有在重要的节日或庆典上,才能品尝到这道美味佳肴。

如今,虽然生活条件改善,但碗蒸羊羔肉依然保持着其独特的地位。“宁夏的羊羔肉以其细嫩鲜美、无膻味而著称。制作碗蒸羊羔肉时,选用的是羊的胸叉和上脊骨部位,这些部位的肉质最为鲜嫩。”苗永禄介绍,制作时,首先将分割均匀的小块羊羔肉浸泡2小时,泡去血水并控干水分。然后,加入适量葱姜以及一些秘制调料进行腌制。最后,将腌制好的羊肉放入蒸锅中蒸制1小时即可出锅。这样做出的羊肉,肉质细嫩、入口即化,让人回味无穷。

碗蒸羊羔肉口感软烂适口,清淡中不失浓厚的羊肉滋味,非常适合老年人和小孩食用。除了美味可口外,碗蒸羊羔肉还具有很高的营养价值。羊肉富含蛋白质、脂肪和多种矿物质,具有补气血、驱寒解毒的功效。秋色渐浓,最适合品尝一碗热气腾腾的碗蒸羊羔肉。

02

干捞面的魅力

在这次的美食文化活动中,来自平罗县爱尚青青冰淇淋茶餐厅的干捞面成为了焦点,其独特的魅力吸引了无数食客的目光与味蕾。

干捞面,作为宁夏本地一种极为家常却又风味独特的面食,以其筋道爽滑、浇头浓郁的特点深受大众喜爱。不同于汤面的温润,干捞面更讲究面条与浇头的完美融合,每一口都是对面食文化的深情诠释。

“活动期间,每天排队的人络绎不绝,火爆程度远远超出了我们的预期。”爱尚青青冰淇淋茶餐厅的负责人罗铁磊感慨道。现场制作的干捞面每日销量逼近千份,新老顾客纷至沓来,其中不乏多次回头的忠实粉丝。

罗铁磊认为,干捞面的成功秘诀在于两点:一是纯手工制作的面条,每一步都蕴含着匠心与技艺。首先,在和面时,使用高筋面粉,并适量加入清水,通过反复揉捏,使面团达到光滑、有弹性的状态。这一过程不仅考验着厨师的臂力与耐心,更关乎面条最终的口感。接着,将面团放置一段时间,让其充分醒发,进一步增加面条的延展性和筋度。当面团醒发好后,将面团擀成薄片,期间不断变换角度,确保面片厚薄均匀。擀好的面片,经过折叠、切割,最终变成一根根粗细适中的面条。这一系列的步骤,看似简单,实则考验着厨师的手艺与经验,只有经过反复练习,才能确保面条的弹性和嚼劲。此外,餐厅特制的辣椒酱与秘制西红柿酱,前者香辣醇厚,后者酸鲜可口,两者相得益彰,为干捞面增添了层次分明的味觉享受。

这家老店不仅承载着美味,更寄托了无数食客的情感记忆。多年来,罗铁磊在平罗用心经营,用一碗碗干捞面温暖了无数人的胃与心,让老店成为许多人心中不可替代的情怀之地。



刚刚过去的国庆假期,由自治区商务厅等部门举办的“浪宁夏·知味道”国庆美食周活动在银川文化城凤凰幻城火热开展。众多宁夏知名美食汇聚一堂,为市民及游客带来了一场味蕾的盛宴。

『浪宁夏·知味道』

银川文化城里的烟火美味

记者 李尚文 图



干捞面。



碗蒸羊羔肉。



扁豆凉粉。

03

鲜香美味的扁豆凉粉

在这次美食活动中,李瑞红家的扁豆凉粉也闪亮登场了。这家凉粉手艺已经传到了李瑞红儿子这一代,凝聚着整整四代人的心血。说起来,这凉粉的起源还得追溯到李瑞红的爷爷,他开了一家食品加工厂,扁豆凉粉就是在那时候开始制作的。

制作凉粉的过程可不简单,李瑞红介绍,得先把选好的扁豆泡在水里,冬天泡8到10个小时,夏天泡5个小时,让扁豆吸饱了水,变得胖胖的、脆脆的。然后磨成浆,用粗棉布过滤掉渣子,再用细布把粉水沥干,加点凉水搅和搅和备用。接下来,把粉浆慢慢倒进开水里,一边倒一边搅,免得糊锅。搅到稠度刚刚好,就倒进盆里,等浆汁沉淀三四个小时,上面的清汤就是粉水,倒掉粉水后,把剩下的浆汁在大锅里煮熟,晾凉后就凝固成凉粉坨子了。

拌凉粉也挺有意思的,得用特制的工具在凉粉坨子上刨出粗细均匀的凉粉条,然后放到碗里,加上油炸辣椒、芥末、酱油、醋、蒜汁等调料,最后再撒点葱花、香菜、黄瓜丝、胡萝卜丝,用筷子夹一大口,吸溜吸溜地吃进嘴里,麻辣鲜香,酸爽得很!李瑞红说,平罗本地不光扁豆好,辣椒也好。这里的羊角椒不仅辣味十足,味道也很香,做成辣椒油,淋在凉粉上,特别美味。