

胡辣羊蹄 夏夜里销魂的一口糯香



记者 李尚文/图

夏天是烧烤与辣爆的天下。在人人追捧烤牛羊肉串、辣爆花甲、爆炒鱿鱼的夏夜美食江湖里，有一道低调却极具后劲的美味，不依赖炭火炙烤，不依靠重油爆炒，仅凭一锅老卤、一味胡辣，就牢牢锁住了本地人的味蕾，成为夏夜消食闲谈的绝佳风味，它便是胡辣羊蹄。软糯胶质裹挟着麻辣鲜香，啃食间消解夏日烦闷，是西北夜市里藏在烟火深处的宝藏美味。

01

从边角料到夜市明星

银川的夏夜，烧烤摊前炭火通红，辣爆锅里蒜香呛鼻。然而，真正懂行的老食客，往往会把目光投向那口咕嘟着浓稠汤汁的大铁锅——胡辣羊蹄。

胡辣羊蹄并非横空出世的网红小吃，它的历史早已融入西北人的饮食血脉。羊蹄在过去属于“下水”，是宰羊后容易被忽略的边角料。但在西北地区，尤其是新疆、宁夏一带，人们用智慧与耐心将其化腐朽为神奇。宁夏作为古丝绸之路上的重镇，这里的人擅长烹制牛羊杂碎，他们对羊蹄的处理尤为精细：反复燎烧、刮洗，配以数十种香料长时间炖煮，最终成就了这一道风味独特的民间名馐。本地人吃羊蹄的习惯由来已久，早已成为夏日夜市不可或缺的一部分。

胡辣羊蹄的美妙，在于一个“糯”字和一个“缠”字。外表被浓稠的红亮酱汁包裹，辣而不燥，麻而不木。入口瞬间，蹄筋的胶质在唇齿间化开，软烂脱骨，却又保留着恰到好处的好处的韧劲。那是一种介于吃肉与喝汤之间的奇妙口感，吃的是骨头边上的活肉，吸的是渗透进每一丝纤维里的麻辣醇香。



胡辣羊蹄。

02

一个羊蹄的蜕变

“这玩意儿，看着简单，其实费工夫。”在银川经营八年烧烤店的陈吉刚说，“从生蹄子到能上桌，七八道工序，少一道味道就差远了。”

制作胡辣羊蹄的第一步是“收拾”。每天清晨送来的新鲜羊蹄，要先架在猛火上燎，燎到表皮焦黑起泡，再放进温水浸泡，然后用刀仔细刮洗干净。“燎得越透，洗得越净，腥膻就越少。”刮好的羊蹄白净透亮，还要斩去蹄壳，剔去杂质。接着是焯水：羊蹄冷水下锅，加入葱姜和高度白酒，大火煮沸撇去浮沫，彻底去除异味。

焯好水的羊蹄沥干备用。接下来准备汤底：锅中烧油，下入豆瓣酱炒出红油，加葱姜蒜爆香，倒入高汤。汤烧开后，放入装有花椒、胡椒、干辣椒、草果、八角、桂皮等十几种香料的纱布袋，再加入生抽、老抽、冰糖和一小块陈皮。汤底调好后放入羊蹄，大火烧开后转小火，慢炖至少两个半小时。“不能用高压锅，”陈吉刚说，“压出来的羊蹄皮是脱骨了，里面的筋还是硬的，味道只浮在表面。就得铁锅小火慢炖，让香料的味一点一点往里钻。”

03

软糯的终极秘密

在所有步骤中，香料的配比与最后的收汁，是决定胡辣羊蹄成败的关键。

陈吉刚详细拆解了这两步。“胡辣羊蹄，‘胡辣’二字就是魂。”他指着调料罐说，“花椒要用汉源大红袍，麻味醇厚；胡椒要海南白胡椒，辛辣中带着清香。这两种东西，再加上足量的干辣椒，在长时间炖煮里，味道慢慢渗透到羊蹄的每一丝胶质中去。另外，陈皮一定要放，它能解腻增香，让羊蹄更烂乎。”

炖煮时间差不多了，最关键的收汁环节到了。“很多人以为炖烂就行，其实不对。”陈吉刚说，“要炖到骨肉若即若离，但皮还不能破，筋还要有嚼头。这个度全靠经验。然后要开大火收汁，让汤汁变浓稠，挂在羊蹄表面。有些店图省事，炖好就捞出来卖，那样羊蹄是干的，不入味。我们的羊蹄一直泡在汤里，有人点才捞出来，再浇一勺原汤。你看那汁水，里头全是胶质和香料的精华。”

正是这种对香料和火候的极致追求，造就了胡辣羊蹄“麻辣鲜香，软糯缠绵”的独特风味。陈吉刚还提到，夏天吃胡辣羊蹄其实很养生：“羊蹄富含胶原蛋白，加上胡椒祛湿发汗。夏夜湿气重，吃几个羊蹄，出一身汗，再喝点冰啤酒，特别通透。”

04

上手抓，才地道

吃胡辣羊蹄，绝对不能斯文。“你拿筷子夹，根本夹不稳。必须上手抓！所以我们叫‘抓蹄子’。一手抓住蹄尖，另一手掰开，先吸骨髓，再啃蹄筋。嘴上手上全是黏乎乎的胶质，那才对味。”陈吉刚说，羊蹄的汤汁不能浪费，掰一块馕饼往汤里一蘸，馕吸饱了汤汁，一口下去，既有麦香，又有肉汤的醇厚麻辣，比肉还香。很多人啃完蹄子，还得要一份白皮面，拌在汤里吃得干干净净。

他还提到一个很多本地人喜欢的吃法：蘸醋蒜汁。“有些客人会自己调一小碟醋蒜泥，醋要老陈醋，蒜要捣得碎碎的。胡辣羊蹄本身是重口味，蘸一点醋蒜汁，酸香能中和掉多余的油腻，还能提鲜。一口下去，酸、辣、麻、鲜全有了，特别解腻。”此外，再搭配几碟免费的小菜，比如腌萝卜皮、酸黄瓜或者凉拌洋葱木耳。啃几个羊蹄，再夹一筷子酸脆的小菜，嘴里的味道就清爽了，能接着再啃两个。

在银川的夜市民俗中，胡辣羊蹄还常常作为“压轴”登场。前半夜撸串，到差不多饱了嘴还馋的时候，老板端上一盘热腾腾的胡辣羊蹄，大家一人抓一个，埋头啃得满嘴流油。最后再要一碗酸汤揪面片，这一顿才算圆满。



美味羊蹄。