

内蒙古的地域辽阔使其在饮食上很有特色,西部地区的小吃以哈达饼、莜面、烧麦为主,东部则多肉食,如烤羊、羊肉松等,各类奶制品和马奶酒则是内蒙古各地通行的美食。

大块吃肉 大碗喝酒 舌尖上的内蒙古

冯卿媛(上海海洋大学) 图 TP

图 视觉中国

蒙古手把肉

手把肉是草原牧民最常用和最喜欢的餐食,也是他们招待客人必不可少的食品。手把肉的吃法也别具一格。大家围坐一起,一手握刀,一手拿肉,用刀割、卡、挖、剔。手把肉鲜而不膻,肥而不腻。如果你第一次在餐桌上看到人们用刀割下自己所看中的羊肉,用手一块块送入口中的时候,除了感到肉的鲜嫩味美之外,还会感到新奇有趣。

蒙古奶酪

奶酪,俗称“酪蛋子”,是蒙古族居民十分喜爱的一种奶食品。奶酪,分生奶酪和熟奶酪两种。生奶酪的做法是,把鲜奶倒入筒中,经过翻搅提取奶油后,将纯奶放置在热处,使其发酵。当鲜奶有酸味后,再倒入锅中煮熬,待酸奶呈现出豆腐形状时,将其舀进纱布里,挤压除去水分。

制作熟奶酪则不同。先把熬制奶皮剩下的鲜奶,或经过提取奶油后的鲜奶,放置几天,使其发酵。当酸奶凝结成软块后,再用纱布把多余的水分过滤掉,之后要放置在太阳下,或者通风处,使其变硬成干。

食奶酪方法很多,或泡在奶茶中食用,或如吃干粮细嚼慢咽,越嚼越能品尝出其中的滋味。

荞面碗坨

制作荞面碗坨的原料是荞面。荞面放在碗里煮熟,外形呈坨状,故叫碗坨。

荞面碗坨,是比较讲究的一种食品,既卫生,又适应时令。沙区的夏天,气候非常燥热,挥汗劳动了一天的农民回到家中,凉阴阴地吃上一、两碗荞面碗坨,顿觉消暑解渴。

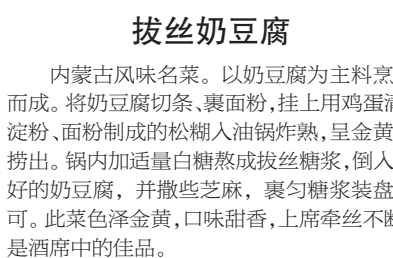
沙米凉粉

沙米凉粉,系民勤县传统纯天然无污染美食珍品,选用腾格里沙漠和巴丹吉林沙漠野生沙米为原料,浸水6—8小时,用太阳射线消过毒的麦秸揉搓粉碎,置瓷器内揉搓取汁三次,然后用草木文火加热成浆,盛于瓷器中冷却,至清秀晶亮时翻转倒取,或摊凉于案上制成粉皮。食用时,切成条状,配以葱、蒜、盐、辣椒、芝麻、民勤陈醋,芳香扑鼻,令人口舌生津。

烤全羊

烤全羊是蒙古民族的餐中之尊。《达斡尔蒙古考》中载道:“餐品至尊,未有过于乌查(即烤全羊)者”。烤全羊蒙语称“昭木”。据史料记载,它是成吉思汗最喜爱吃的一道宫廷名菜,也是元朝宫廷御宴“诈马宴”中不可或缺的一道美食。

烤全羊的制法各色纷呈,但大体上基本一致:将羊肉烤至半熟后,再打开炉门,用长柄勺舀上梭梭柴的火块对羊身进行烤炙,直到羊全身烤成焦黄色为止。用这种慢火烤炙的全羊外皮焦脆,金红油亮,而皮下的肉鲜嫩酥香,油而不腻。



拔丝奶豆腐

内蒙古风味名菜。以奶豆腐为主料烹制而成。将奶豆腐切条,裹面粉,挂上用鸡蛋清、淀粉、面粉制成的松糊入油锅炸熟,呈金黄色捞出。锅内加适量白糖熬成拔丝糖浆,倒入炸好的奶豆腐,并撒些芝麻,裹匀糖浆装盘即可。此菜色泽金黄,口味甜香,上席牵丝不断,是酒席中的佳品。



沙葱包子

在乌兰察布草原上,主人用采摘来的新鲜沙葱和刚宰杀的大尾羊肉所做的沙葱包子招待客人,是与手扒肉、烤羊腿一样最好的待客佳肴。凡是来到乌兰察布草原的客人们,尝过那用沙葱、羊肉做馅的蒙古包子后,无不为其鲜香而称好叫绝。

沙葱的营养很丰富,含有人体所需的多

种维生素,况且它又生长在无任何污染的大漠草原上,因此是绝好的天然绿色食品。

清汤牛尾

内蒙古传统风味名菜。也是乌海当地有名的特色菜之一。以内蒙古草原鲜牛尾为主要原料,配以鸡腿、鱼肚、海参、口蘑等编制而成。此汤菜是解放前由已故特一级厨师吴明在绥远省省政府事厨时所创。口味咸解,清澈见底,营养丰富。

卓资山熏鸡

卓资山熏鸡是内蒙古自治区乌兰察布市卓资县的传统名食,制作加工有近百年的历史,是全国三大名鸡之一。以个大体肥、色泽红润、味道鲜美、肉质细嫩而闻名于华北各省、长城内外。自食馈赠,均为佳品。

蒙古刀切酥

刀切酥是内蒙古风味点心。以面粉、饴糖、糖粉、植物油为主料烤制而成。用面粉、糖粉、植物油印成糖油酥;面粉加饴糖、白开水和成皮面。待醒好后,包上糖油酥擀成长形片,表面抹上油,卷成半圆形长条,切成适度厚的片置烤盘内,入烤箱烤熟即成。成品褐色,味甘甜。质酥脆。

金刀烤羊背

这道菜是蒙古族人在非常隆重喜庆的场合才会制作的一道美食,按照蒙古族师傅的话来说,一头羊除了羊腿,肉就都在羊背上了,所以烤羊背也是一道庞然大菜。选用了草原牧场上最肥美的白条羊背,用当归等三十余种中草药和天然调味品腌制24—36个小时,腌好的羊背要在特制烤炉中度过2个小时左右的烘烤,注意一定得是野杏、桃、李、桦木和生长在沙漠中的“扎格木”等木炭作为燃料。

只有这样烤出的羊背才原汁原味,饱具了草原的百草香,毫无腥膻之感,可谓色美肉香、外焦内嫩、干酥不腻。

焖面

焖面是巴彦淖尔盟的百姓最喜欢吃的面食之一,据说,这一面食也是始自于此。顾名思义,焖面的名字道出了它的做法,可一个简单的“焖”字是无论如何也表达不出它的特色的。焖面这种做法其初衷是因为在这里居住的人们生活的艰苦,焖面充当了主食和菜肴“合二为一”的角色,这样,既省去了做饭的时间,又节省了菜肴的用料。

马奶酒

内蒙古马奶酒是用马奶酿制的一种酒精含量颇小的饮料,制法是将鲜马装人生皮囊中,挂在向阳处,用一根特制的木棍每日搅拌数次,使马奶逐渐发酵变酸。当马奶变成清淡透明,味道酸辣时,即成为马奶酒。

大块吃着羊肉、大口喝着美酒,想想就很惬意,所以赶快去美丽的大草原释放自我、体验一番大快朵颐的乐趣吧!