



▲從左至右依次為：胡羊燜餅；黃燜羊肉；羊胸叉，即羊肋條。

甘肅人多愛吃羊？美滴很是最高讚譽

每逢秋風吹破玉門關，整個甘肅就飄起羊肉的香味。長期以來，甘肅麵食的名頭蓋過羊肉，以至於甘肅人善吃羊的事實經常被人忽略。實際上，地處黃土高原、內蒙古高原、青藏高原交匯地帶的甘肅，是中國的五大牧區之一，從祁連山地到黃土高原，從河西走廊到甘南高原，羊群的身影隨處可見。在吃羊這件事上，甘肅人素有「囊括宇內，併吞八荒」的豪邁氣勢。

胡羊燜餅、羊肉燴麵片等 展示麵與羊肉「合作雙贏」

西接新疆，東連陝西、寧夏，北有內蒙古，南臨青海，每一位鄰居都是「吃羊世家」的區位優勢，再加上甘肅橫跨東西 1600 多千米的巨長體形，足以使她兼收並蓄鄰居們的「吃羊神功」，練就自己的「吃羊大法」。

甘肅人口構成複雜，共有 16 個世居民族，羊肉是甘肅各地區、各民族最普遍的肉食，可以說統一了全省的審美。在長期的生活中，各地區、各民族總結經驗，形成了自己獨特的「吃羊心得」。

要問「甘肅人到底有多會吃羊？」答案是：在甘肅，買上一隻羊，從西走到東，這隻羊大概就只剩一堆羊毛了。在這個過程中，不僅能見識到甘肅人是怎樣從頭到尾、從肉到骨、從內臟到骨髓吃掉一隻羊，還能見識到烤、煎、蒸、煮、燴、燜、鹵、燉、炒等各種「吃羊大法」。更讓人拍案叫絕的是，甘肅人從不在麵與羊肉之中做選擇——他們有足夠的智慧，讓這兩者在廚房裡「握手言和」——當敦煌的胡羊燜餅、蘭州的羊肉燴麵片、慶陽的羊肉包子端上餐桌時，麵有麵的香，肉有肉的鮮，你就知道什麼叫「合作雙贏」了。

在甘肅，吃起來「美滴很」「攢勁滴很」，是對一隻羊最高的讚譽。



▲羊肉墊捲子。

敦煌羊喝雪山水吃中草藥肉質緊實 「九尾羊，白水煮，香天下」

千萬不要問一個甘肅人「甘肅哪裡羊肉最好吃」，因為只能得到「哪裡都好吃」的答案。比如河西走廊地區，這裡大概是整個甘肅「烹羊大法」最集中且繁多的地方。

敦煌八怪第一怪就是「敦煌味道鹼草羊」。祁連山的雪水滋養了敦煌南邊的肅北草原與阿塞克草原，也滋養了敦煌的鹽鹼地，敦煌的羊逛著戈壁風光，喝著雪山融水，吃著羅布麻、鎖陽等中草藥長大，不但肉質緊實，而且鮮美近無膻味。

這種羊，敦煌人吃了上千年，可謂「造詣頗深」。想吃煮的，一盤手抓肉端上來，還有羊肉湯、羊雜湯、羊肉粉湯、羊肉合汁可選；想吃炒的，炒羊肉、炒羊雜、炒羊肚，應有盡有；想吃燜的，得先說清楚紅燜還是黃燜，免得弄混了；要是想吃烤的，那選擇可就海了去了：烤全羊、烤羊頭、烤羊排、烤羊腿、烤羊蹄、烤肉串、烤羊腰……敦煌餐廳的服務員被問及「有什麼羊肉」時，應該個個都是報菜名的高手吧？

敦煌往東，嘉峪關作為一座新興城市，城裡的每個人都是燒烤高手。烤羊肚、烤羊皮、烤羊肉似乎已經不能展現他們高超的技藝，於是連羊骨髓也一併挖出來烤掉。

嘉峪關人燒烤有兩個秘訣，一個是燒烤攤旁的鐵桶，桶裡滾沸著羊油，烤串短暫預烤後伸進桶裡一蘸，快速鎖住肉質中的水分，接下來第二個秘訣便出場了——撒上秘製的調料，再烤一會兒，外焦裡嫩飄著香。

出嘉峪關往東，在張掖山丹縣吃一碗粉蒸羊肉，嚐一嚐外焦裡嫩的鐵板煎血腸，可以再嚐一嚐裕固族的孜熱。

孜熱，就是脂裹肝。裕固族是甘肅獨有的民族，因此脂裹肝也是出了甘肅就再也嚐不到的美味。羊肝、羊肺、羊心剁碎後，拌上各種香料，與炒麵攪成餡，裹入羊油網中捲成卷，用白棉線纏好以防散開，蒸或煮熟後抽掉線，脂裹肝就做成了，吃的時候不蘸任何醬料，原汁原味。

吃完張掖，過金昌直奔武威民勤縣。民勤位於石羊河流域下游，西南角水草豐美，其餘地域被騰格裡沙漠和巴丹吉林沙漠包圍，形成半封閉的內陸荒漠區。這種獨特的地理環境極宜九尾羊（灘羊與杜泊羊雜交的一種羊）生長。在民勤，有句話叫「九尾羊，白水煮，香天下」，涮著吃或者做手抓都是一絕，但民勤真正出名的則是烤羊腿。民勤的烤羊腿，由烤全羊演變而來，經過長期發展，集形、色、味、鮮於一身，外焦裡嫩、乾酥不膩，絕對的人間美味。



▲甘肅天水張家川平安草原上，群羊悠然吃草。

「羊的胸叉」肥瘦相間可爆炒可黃燜 「羊肉霍霍」辣乎乎、鮮香香

河西走廊地區東邊，就是黃土高原地區，吃的是肉的鮮。

逛過蘭州正寧路的夜市，吃過蘭州的羊肉，就可以繼續往東，去吃甘肅人出門在外最心心唸唸的羊羔肉了。甘肅盛產羊羔肉的兩個地方，分別是白銀的靖遠縣和慶陽的環縣。

靖遠屬黃河沖積盆地，境內水草豐美，母羊們日食藥草，夜飲礦泉，鹼性的水草喂的母灘羊將小羊奶一個月到一個半月的時候，就被靖遠人送進了廚房。這種小羊羔，肌肉纖維細，吃起來鮮嫩異常。

靖遠有句「世上四大香」的順口溜，其中之一便是「羊的胸叉」，胸叉就是肋條，肥瘦相間，無論爆炒、黃燜還是清蒸，都可以搶去半個甘肅羊肉的風頭。

同樣以羊羔肉出名的環縣，用的也是灘羊。不同於靖遠，環縣的羊羔以清燉和清蒸為主。選好羊羔之後，除去內臟蹄腳，切成小塊，浸泡洗淨後，用胡麻油或菜籽油加乾辣椒爆炒，再加入生薑、花椒、胡椒粉、食鹽燉煮，出鍋後撒上香菜、小蔥末，就是慶陽人最喜歡的清湯羊肉。

而蒸熟的羊羔肉，無需其他調料畫蛇添足，只需一點過油蔥花和味精、鹽拌食，就足以讓人體味到什麼叫「味傾天下」。

甘肅的黃土高原地區，還有一種叫「羊肉霍霍」的美食，是定西岷縣才有的獨特風味。這個名字讀起來叫人有些摸不著頭腦，但見到實物就明白了：哦，原來是羊肉羹。

帶骨髓的羊骨熬成原湯，羊肉切片摻入上等粳米，文火熬至糊狀後調以胡椒，天氣冷的時候喝上一碗，辣乎乎，鮮香香，永遠是岷縣人抵禦寒冷和孤獨的心頭好。

手抓羊肉配河沿麵片越吃越饞 道食合焦香四溢、軟爛濃郁

甘南高原地區，吃的是肉的香。

說起手抓，想起臨夏。這是甘肅「吃羊界」的一句密語。

臨夏位於青藏高原和黃土高原交界處，山大溝深、乾旱少雨，卻養出了膘肥肉嫩的東鄉羊。

這種圈養的羊，用當地人的話來說，擁有「黃金肥瘦比」，肉質細嫩、口味醇香，清水裡邊煮一煮，就是一盤上好的手抓羊肉，配上柔滑勁道的河沿麵片，端的是鮮美無比，越吃越饞。

臨夏再往南，甘南高原上的藏民，在因海拔太高水溫最高沸點只能達到 80℃的情況下，發明了一種獨特的烹製羊肉方法：將羊肉放入羊肚中，加入香料後，把燒熱的石頭塞進羊肚封口。

在多塊石頭的作用下，羊肚內部溫度可超 200℃，像高壓鍋一樣，碰到石頭的羊肉焦香四溢、軟爛濃郁又不失鮮美。這就是讓人垂涎又叫絕的道食合。

作為甘肅人菜單上最受歡迎的肉類之一，羊肉已經完全馴服了甘肅人的胃口。

作者 / 鄭禮

本版圖文均據「地道風物」微信公衆號