

一方水土养一方人,一方人便有一方人的记忆,尤其是食物记忆,尤为深刻。在东乡人心中,记忆最深便是羊肉。他们喜食羊肉,因为羊肉性温,又有滋补之效,美味的羊肉不仅暖心还能暖胃。

四季的风,裹挟着草木清香掠过东乡大地,此时,喝一口热气腾腾的三炮台盖碗茶,大快朵颐一盘肥瘦相间的东乡手抓羊肉,搭配酸辣白菜、东乡土豆片和肉沫粉条等特色小菜,三五人围坐一桌,边吃边聊,便是临夏人最惬意的日常。

作为临夏特色美食,临夏美食册页上的金字招牌,东乡手抓羊肉不仅俘获了本地人的味蕾,也让远道而来的游客念念不忘,其背后传承的制作技艺,藏着东乡族人民的生存智慧与文化密码。

东乡手抓羊肉制作技艺入选2024年第六批临夏州非物质文化遗产名录,其灵魂在于对食材的苛求,而这份苛求的核心便是东乡贡羊。作为国家级农产品地理标志,东乡贡羊的选用一般是出生四五月后在高山深沟间散养,山间的小白蒿、百里香、野葱和野蒜等天然饲草是羊只的美味佳肴,它们饮山泉水长大,肉质自带清香。

东乡贡羊生长速度快、体型结构好,优质肉比例高,眼肌面大,肉质细腻紧实、膘肥肉嫩,富含蛋白质及多种人体所需的微量元素,久食能增强人体抵抗力,堪称肉中极品。也正因此,即便走出临夏,尝遍山珍海味,临夏人依旧会对这一口鲜香念念不忘,他乡偶遇“东乡手抓”的招牌,总要走进点上一盘,叮嘱伙计“上好点”——要的就是那肥瘦匀称的绝佳口感,太肥则腻,太瘦则柴,唯有肥瘦相间,才能吃出质羊的精髓。

专业人士还说:东乡贡羊肉是优质蛋白质来源,必需氨基酸含量为39.32%,比同类产品高4.02%,不饱和脂肪酸亚油酸和花生四烯酸含量分别为每百克7.65毫克和73.57毫克,比同类产品高54.77%和22.66%,铁和钾含量分别达到每千克21.96毫克和3814.54毫克,比同类产品高29.46%、35.24%,胆固醇含量低,久食能增强人体抵抗力及免疫功能,预防心血管病、贫血、肥胖、高血压等疾病的功效,具有良好的营养和保健作用。

于是,东乡贡羊当之无愧,成为羊中上品。好食材需配好手艺,东乡手抓羊肉的烹煮堪称“减法的艺术”,以极简调味激发肉质本真之味,每一步都暗藏匠心。制作之初,需将新鲜羯羊肉用冷水浸泡40分钟,让羊肉充分泡出血水,这是去除腥气、保证肉质鲜嫩的关键一步;而备好的花椒粒、生姜片和草果等香料,用开水煮开后反复淘洗至水变清澈,褪去香料的杂味,只留纯粹的香气。待羊肉泡好、香料洗净,再准备好大葱、大蒜及食盐等配料,便可入锅煮制。

煮肉的关键在于“冷水下锅,火候精准”。将羊肉块放入大锅,加入冷水,须没过羊肉,大火煮沸至沸腾,此时需用细网漏勺仔细撇尽浮沫,这是保证“汤清肉嫩”的关键步骤。撇净浮沫后,将淘洗干净的调料与准备好的配料一同入锅,随即转中火慢炖约80分钟。炖煮期间不可频繁翻动羊肉,让肉质在汤汁中自然浸润,慢慢析出鲜味,若是翻动过勤,肉质纤维容易紧缩,口感便会大打折扣。判断羊肉是否熟透,全凭厨师多年的经验——用筷子轻插,若轻松穿透且无血水渗出,便是最佳时机。此时捞出沥干,肉质鲜嫩多汁,恰到好处。然而一样的做法,在家煮制却没有那个香味,只有在东乡手抓馆里才能享受到东乡贡羊的鲜美,其秘诀便藏在贡羊的独特品质与匠人对火候的精准拿捏之中。

出锅后的羊肉,改刀与装盘也有讲究。按照当地习俗,羊肋条和羊腿等部位切成宽2厘米、长15厘米的长条,羊脖子和背子等切成大小均匀的块状,确保纹路清晰、造型美观。食用时的搭配,更是东乡

文化传承与保护

手抓羊肉的点睛之笔。

常说“吃肉不吃蒜,营养减一半”,红皮大蒜是标配。一口羊肉一口蒜,辛辣与鲜香在舌尖碰撞,瞬间唤醒味蕾;椒盐能增咸香,蒜醋汁可解腻,辣椒油能提味,食客可根据喜好自由搭配。如今,为兼顾健康,店家还会贴心搭配一碟清脆的洋葱瓣,用来降低胆固醇,让美味与健康兼得。

东乡手抓羊肉的魅力,不仅在于舌尖的美味,更在于其承载的东乡族“平伙”文化。“平伙”源于东乡族先民狩猎时代的猎物均分传统,如今演变成最具特色的社交仪式,堪称“最古老的AA制”。农闲时节或重要场合,七八人或五六人凑钱买一只羊,推选一位锅灶手艺好的人家做东。东家无需出钱,却能分得同等份额的肉,羊的头蹄下水则作为酬劳赠予东家,尽显东乡族的淳朴与热情。

羊煮熟后,需按“前件、后件、肋巴、胸岔、背子、脖子、尾巴”七大部分精准分解,再将每一块按人数剁成小块,确保每人的份额里都包含七个部位,彰显“人人平等”的社群理念。除了手抓羊肉,发子是平伙宴席的另一道特色——将羊的心、肝、肺剁碎,拌入花椒、生姜、草果等调料,装碗蒸熟,舀上几勺酸爽的浆水汤同食,肥而不腻、风味独特,是东乡贡羊的“独一味”。宴席上,大家围坐,先喝一碗撒着香菜、蒜苗的原汁肉汤,唤醒沉睡的味蕾;再上手抓羊肉,大快朵颐;最后用浓郁的肉汤揪面片,浇上油泼辣子和陈醋,完成“先肉后面”的味觉闭环。酒足饭饱后,众人带着各自份额的肉和发子回家,与家人分享,情谊也在这一来一往间愈发深厚。

贡羊除了手抓羊肉和平伙,还有烤全羊和烤羊排,有香辣羊排、葱爆羊肉或孜然羊肉,有烤羊肉串、羊杂、羊头、羊蹄及开锅涮里的羊肉卷或鲜切羊肉,当然还有大盘羊,更有炖羊肉,琳琅满目,凡是可煎炒、可煮、可煲、可炖的美食里,东乡贡羊皆可。

关于贡羊的做法花样百出,肉可食之外,其肠可做面肠,常常与发子搭配配发子面肠,也是一道风味小吃,备受当地人和外地游客的喜欢。

羊尾也是美食家欢喜的一道菜。临夏人一般喜欢将羊尾洗干净,清水浸泡1至2小时,用大火煮沸,撇净血沫,然后放花椒、香叶、草果、生姜、食盐、葱蒜,煮熟捞出,切成薄片,蘸醋吃。也有人喜欢手抓羊肉那样的吃法,一节一节嗦食,肥而不腻。

如此,东乡贡羊没有不可食用之处。吃不了手抓羊肉者,对于爆炒羊排或孜然羊肉却喜不自禁,一点也不矜持,吃得津津有味。

如今,东乡手抓羊肉早已走出临夏,香飘全国。央视《远方的家》节目播出后,这份“狂野的味道”吸引了更多食客慕名而来,毛沟美食风情街的农家院常常座无虚席,羊肉端上桌的刹那,鲜香扑鼻,食客的味蕾瞬间被打开。

东乡贡羊翻山越岭,漂洋过海,无论以哪种形式存在,都有一个天地、都有一个味道,那就是手抓羊肉的味道。

东汉《王孝渊碑》里有一句话:“羊吉万岁,子孙自贵。”《说文解字》又讲:“羊,祥也。”如此说来,在平凡的日子里,来一块东乡贡羊的手抓羊肉,也是幸福、祥和的美好寓意。

为了让这道非遗美食焕发新生,东乡县推出“东乡手抓羊肉”区域公用品牌,制定多项地方标准,打造“十里餐饮长廊”,发展特色农家院。全国人大代表张忠山回乡创业,成立种植养殖农民专业合作社,探索“合作社+电商+农户”的销售模式,将东乡贡羊分割成法式小切、纽约克和羊非力等精致产品,搭乘电商快车发往北京、上海及成都等地。

从农家院的餐桌到全国的美食榜单,从传统的平伙宴席到现代化的产业链,东乡手抓羊肉始终坚守着对食材的敬畏与对技艺的传承。每一块鲜香的羊肉,都承载着东乡族人民对自然生活的热爱,也书写着临夏美食走向全国的传奇。

东乡手抓羊肉

藏在烟火里的风味密码

临夏融媒记者 马秀梅 李萍

