

◆ 好食帮

大快朵颐 品味青城

呼和浩特

呼和浩特的饮食基本以北方饮食为主,饮食文化中吸收了蒙古族和回族的做法、吃法,其中,极具代表性的是蒙餐,主要分白食和红食两大类。

白食主要是指奶制品,即以牧区的牛、羊、马、骆驼奶为原料制成的各种食品,如鲜奶、酸奶、奶酒和食用的奶皮子、奶酪、奶酥、奶油、奶豆腐等,其中,以牛奶为上品、羊奶次之、马奶用作饮料或酒制品、骆驼奶则多作酒曲或药引用。

红食则是肉质食品的统称,蒙古语称为“乌兰伊得干”,主要是用羊肉、牛肉以及一些野味等做成的食品,特色佳肴有羊背子、烤全羊、涮羊肉、手把肉、烤羊腿等。其中,以手把肉和烤全羊最为出色,火焰上整只肥羊烤得吱叭作响,脆皮焦黄,遍体流油,香气扑鼻,令人垂涎。

当然,在这里,食客也可以到草原气息浓郁的地方品一品野味,有狍子肉、山鸡肉、山野菜、野生蘑菇、小米等多种野味和谷类。

同时,由于呼和浩特市也是走西口的目的地,所以,这里的饮食同样吸收了山西、陕西的一些特色,在大召附近有美味的刀削面、饸饹(héle)面、煮鱼等等,别有一番风味。

此外,回民小吃在市内也很流行,伊斯兰风情街路东有一条回民小吃街,里面有烤羊肉串、烧麦、羊杂碎等等,绝对让你流连忘返。

——(杨一飞)

小贴士:

对于慕红食之名而来的游客而言,需要注意的是,牧民的宰杀是有季节性的,农历5月以后,牛羊渐肥,但天气炎热,不利于贮藏,故只能随吃随杀,一般不杀牛;而小雪前后,天气寒冷,易于贮藏,牧民会在牛羊运来减膘时就大量屠宰,备好冬春之需。

另外,美食虽然好吃,但有的餐厅烤全羊会开价上千元,所以吃前切地问好价格。

◆ 特色饮品

奶茶

奶茶,蒙古语叫“乌古合措”,是蒙古族的传统热饮,由砖茶水加鲜奶熬制而成,饮用时通常会加少许盐,还可以加黄油,泡炒米和奶制品食用。奶茶可终日饮用,有暖胃、解渴、充饥、助消化等功效。

马奶酒

马奶酒是靠游牧为生的蒙古族牧民,因地制宜,将马奶发酵后酿造的一种味美可口的饮料,俗称酸马奶。最早始于秦汉时代,历史悠久,味道酸辣,有舒筋、活血、健胃等功效,被誉为“蒙古八珍”之一,曾是元朝时期宫廷和贵族的主要饮料。

马奶酒不仅可以单独饮用,也可以加咖啡,成为美味的咖啡奶酒;可以加各种果汁,如:草莓汁、葡萄汁、猕猴桃汁等,成为果汁奶酒;也可以和其他白酒加冰后一起饮用;还可以像红酒那样加冰、可乐、雪碧等,任意调配成多款鸡尾酒,因此,也被誉为“中华XO”!

——(杨 杨)

◆ 美食攻略

作为内蒙的首府,呼和浩特在很多方面占尽了优势,在饮食方面更是集蒙餐之大成。

想吃地道的手把肉,食客们可以去昭和草原,到真正的牧民家里品尝,人越多越划算。想吃特色小吃,则一定要到乌兰察布东路组织部招待所附近的三家馆子去尝一尝:一个是“小余羊杂碎”,味道非常正宗;一个是招待所大门东的朝鲜料理,滋味不俗,堪比延吉的朝鲜料理;还有一个是“珍珠对夹”,经营西部小吃对夹,最火的时候天天爆棚。

在当地几个地道的老字号蒙餐馆中,性价比最高的是巴彦德勒海,环境最好的是巴音浩目哇,接待旅游团体的是玛拉沁饭店,最老牌、味道也是绝佳的是新乌兰饭店。

另外,从内大到师大北门的街上,蒙餐馆遍地开花,价格也不贵,吃完美食还能随意找间奶茶馆消消食儿,十分惬意。

特色菜点:

烤全羊

烤全羊蒙古语为“不朮勒”,是蒙古族招待贵客的传统佳肴,又称“整羊席”。

这种宴席一般只在盛大宴会、隆重集会、举办婚礼或接待高级贵宾时摆设。会将整羊加工后摆在长方形的大木盘里,像一只卧着的活羊,肉质鲜美,香飘满堂,浓郁扑鼻。

宾客在进餐前还要举行一定的仪式,高唱赞歌,朗诵献整羊的祝词,请出德高望重的贵宾解下挂在羊头上的哈达,然后用刀切下第一

片羊肉,大家齐声欢呼,才可以把整羊切开享受美味。

手把肉

手把肉是呼伦贝尔草原蒙古、鄂温克、达斡尔、鄂伦春等游牧、狩猎民族千百年来传统食品。取用手把着吃肉之意。

羊、牛、马、骆驼等牧畜及野兽的肉均可烹制手把肉,但通常来说,手把肉多指的是手把羊肉。手把肉是草原牧民最常用和最喜欢的食品,也是他们招待客人必不可少的美食。到草原观光旅游不吃一顿手把肉可以说就算没完全领略到草原民俗的风味和情趣。

成吉思汗铁板烧

一种烤肉方法。相传元太祖成吉思汗曾食

此品,在率兵驰骋天下时传至中亚、南俄,风靡世界。铁板烤肉制作独特,食法别致,烤具携带方便,很适合饭店经营和旅行、野游外餐。选料以羊肉为佳,其次可用牛、猪、鸡、鱼、虾肉,切成适度薄片调制后由食客在铁板上烤熟,再蘸上由芝麻酱、辣椒、芥菜、葱、姜末、蒜泥、卤虾油等调料调制而成的蘸料食用。肉味鲜香可口,别具一格。

涮羊肉

由于地区习惯和条件不同,涮羊肉的食法各具风格。内蒙古涮羊肉多选用大尾绵羊的上脑、外脊、后腿、羊尾等部位,切成适度薄片,放在火锅沸水中轻涮。再配已备好的芝麻酱、腐乳、韭菜花、卤虾油等调料制成的蘸料食用。此吃法,羊肉质地鲜嫩,不肥不腻,新颖别致。(墨 育)

