

夜上海

申之魅

沪上吹起宁夏美食“集结号”



新民晚报

8

2021年
1月3日
星期日

味道

串一串，编一编，
来到宁夏走一走，
酒喝好，饭顶饱，
美食一月不重样。

宁夏聚居了回族、维吾尔族等诸多民族，造就了宁夏饮食的丰富多样性，一首宁夏民间顺口溜，将宁夏地大物博、待人热情、美食众多的特点悉数呈现出来。

说起宁夏美食，以西北面食为主，清真特色居多。牛羊肉是主要的食用肉类，各地都能提供刚刚宰杀的新鲜羊肉，宁夏的各色羊肉菜肴最具代表性，不吃宁夏羊肉，等于没来过宁夏。而在宁夏羊肉中，数盐池地区的滩羊最为出名，肉质细腻，味道鲜美，几无膻味且营养丰富，烧烤、炖煮都滋味极佳。

滩羊原名“白羊”，是绵羊的一种，丝绸之路上的各地商人都知道，白羊所产的裘皮无论是毛色、花纹、保暖度都是羊产裘皮中的佳品。看到白羊大都放牧在草滩上，便称这种羊皮叫“滩皮”，后来“滩皮”驰名中外，牧民们就把生产“滩皮”的羊称为“滩羊”。

盐池地区牧草丰茂，生长着几十种中药材，星罗棋布的草场浅层水中矿物元素含量丰富，且呈现弱碱性，滩羊“吃草药、饮泉水”后身体逐渐呈现弱碱性，形成自然排酸，肉质变嫩，膻味更淡。G20峰会上，一道用宁夏盐池滩羊肉制作的羊羔冻，又鲜又嫩，得到了好评，更令盐池滩羊名声大作。

自古以来，宁夏地区的人就很倚重羊，很多出土文物中，考古学家都发现了羊的身影。说起吃羊肉，要让羊肉呈现出最佳的味道，一定要找到最懂它们的人。

明珠大饭店四楼的宁静的夏天·民族风味自助餐厅，是沪上首家宁夏风味自助餐厅。宁夏秘境风情布置，颇具民族特色的歌舞表演，仿佛置身塞上江南。“宁静的夏天”找来宁夏名厨吴志红亲自坐镇，带来一班当地大厨，提供了从源头开始的地道宁夏味道。大厨选用盐池滩羊为原料，可以畅食烤全羊、红柳烤肉、羊肉包子等宁夏特色羊肉菜肴，还有凉拌枸杞苗、三炮台、油香、馓子等宁夏当地特色小吃，吹响了宁夏美食的“集结号”。

红柳烤肉

电梯门一打开，“宁静的夏天”几个大字赫然入目，能闻到扑鼻的烤肉香气。加速赶往烤肉档，大厨手握一把红柳烤肉，展成扇形，反复翻转烤制，羊油流下滴到炉上，腾起带着香气的烟雾。红柳枝是著名药材苁蓉的枝条，剥皮后会分泌出黏稠的汁液，穿上羊肉后在炭火的熏陶下，可以分解掉羊肉的膻味，把特有的香味渗入羊肉中，比铁签烤肉更好吃。

将羊肉切成两厘米见方的肉块，加入洋葱、辣椒粉、孜然等调味料腌制一小时左右，腌好的羊肉穿到红柳枝上烤熟就可以了，吃之前根据喜好撒上辣椒粉或者孜然。最推荐的还是直接享用，羊肉表层被烤得微焦，吃在嘴里有点脆，有点焦香，咬开后肉汁流出，透着鲜味，丝毫不膻。最好吃的是羊油，外层更香，里面是一包浓香的羊油，吃下去不觉肥腻，脂香撩拨味蕾，总想着再来一串。

羊肉包子

吃过烤肉，边上的餐桌上，一个个码放整齐的羊肉包子，看上去饱满诱人。羊肉包子是回族特别喜欢吃的特色点心，羊肉、羊尾油切碎加入洋葱、生姜、十三香、酱油等搅拌均匀腌制半小时，包之前加入切碎的青菜。羊肉包子不大，放一会皮上就会汪出油印，咬下后一股羊肉香味冲入口腔，面皮里吸足了羊油格外香，青菜起到了解腻、增加口感的效果，一个包子三两口下肚，满

足感十足。

凉拌枸杞苗

吃到这，建议来点当地人喜欢的凉拌枸杞苗，俗话说“枸杞浑身都是宝”，营养价值非常高。枸杞春采叶，夏采花，秋采子，冬采根。这里的枸杞苗全部来自宁夏中卫，嫩芽经清水浸泡后开水余烫，放凉后加入麻油、盐、酱油等调料，最后点缀上枸杞鲜果。凉拌枸杞苗红绿搭配，煞是好看，枸杞苗吃在嘴里鲜嫩、脆爽、口味清淡，鲜枸杞皮薄

宁夏烤全羊

烤全羊是这里每天的压轴好戏，选用二十斤左右的小羔羊，用吴大厨调配的秘制调料腌制六小时左右。把羊放入烤炉，慢火烤两个半小时左右，中间需要不停地刷油和秘制调料。

吃烤全羊的过程颇具仪式感，将烤好的羊推到餐厅中央，此时香飘大厅，食客纷纷围拢过来。烤全羊被铺开展现在盘中，颜色红亮，表皮的羊油还冒着小泡，秘制调料的香气充满大厅。大厨会邀请一名嘉宾上前开羊，手持片刀从羊脖颈处插下，清楚地听到咔嚓一声，随后持刀向后划至尾部即告完毕。爱吃肉的食客都知道，牛羊后颈部附近的上脑肉，脂肪瘦肉分布均匀，有好看的大理石花纹，肉质细嫩多汁，入口即化，嘉宾则可以品尝到上脑部位的羊肉。宁夏烤全羊外表金黄油亮，吃在嘴里表皮焦黄发脆，内部肉绵软鲜嫩，颇为适口，别具一格。

除此以外，手抓羊肉、涮肉、荷叶牛蹄、油香、馓子、糖酥馍等都值得一尝，泡上一壶特色八宝茶慢慢享用，让味蕾感受来自西北的热情“羊”溢。

陈骏



厨之魅

吴志红“宁静的夏天”行政总厨

全国技术能手、中国烹饪大师，擅长宁夏风味菜肴烹饪，在世界中餐烹饪大赛中，以《丰收玉米鱼》和宁夏菜《石榴羊肉》摘得两枚五星钻石金最高奖。初见吴志红，言谈举止非常爽快，只见他卷起袖管，在厨房里忙得无暇说话。看着眼前的大厨，很难想象他是别人口中一个非常爱“折腾”的厨师。出生在宁夏吴忠市的一个小村庄，从小就想当一名厨师。1986年，他如愿以偿地考上了宁夏商业学校烹饪班，毕业后被分到了一家国营单位的食堂。尽管收入不斐，三年后，他毅然选择辞职，辗转各地开始学习烹饪，却又在集各家所长于一身之时，决定回到宁夏，重新发扬光大宁夏菜，在第四届全国烹饪大赛上摘得银牌，取得宁夏代表队历史最好成绩。

随后，他被公派前往埃及交流学习，期间学了阿拉伯语和英语，正当要回国时，一个偶然的机会凭借口语优势，他开始做起了美食节目主持人，并一发不可收。他还写了一本《丝路味道》的书，为读者展现了丝路沿线的美食。他将宁夏美食带往世界多个国家，有人称他为厨师、商人、作者……他更像传播宁夏美食文化的“东方马可·波罗”。

这次，他出任“宁静的夏天”行政总厨，又将宁夏美食带到了大上海。



荐好吃

宁静的夏天

肇嘉浜路212号
明珠大饭店4楼
(陕西南路口)

64714657

中国银行
BANK OF CHINA



新民夜上海
越夜越精彩

本版编辑/李斌
视觉设计/副怡歌