



秋风起，一锅“焖”，寒凉季节，不妨吃一次焖锅。  
“焖”是什么烹调手法？说起来很简单，就是盖紧锅盖，用微火把饭菜煮熟。比如焖饭、油焖笋、黄焖鸡米饭……焖是从烧的手法演变而来，食材油炸或油滑后，浇汤汁调料加盖，小火焖烂，是为“焖”。

## 1 焖锅 一锅丰盛的食材令人无法抗拒



焖锅

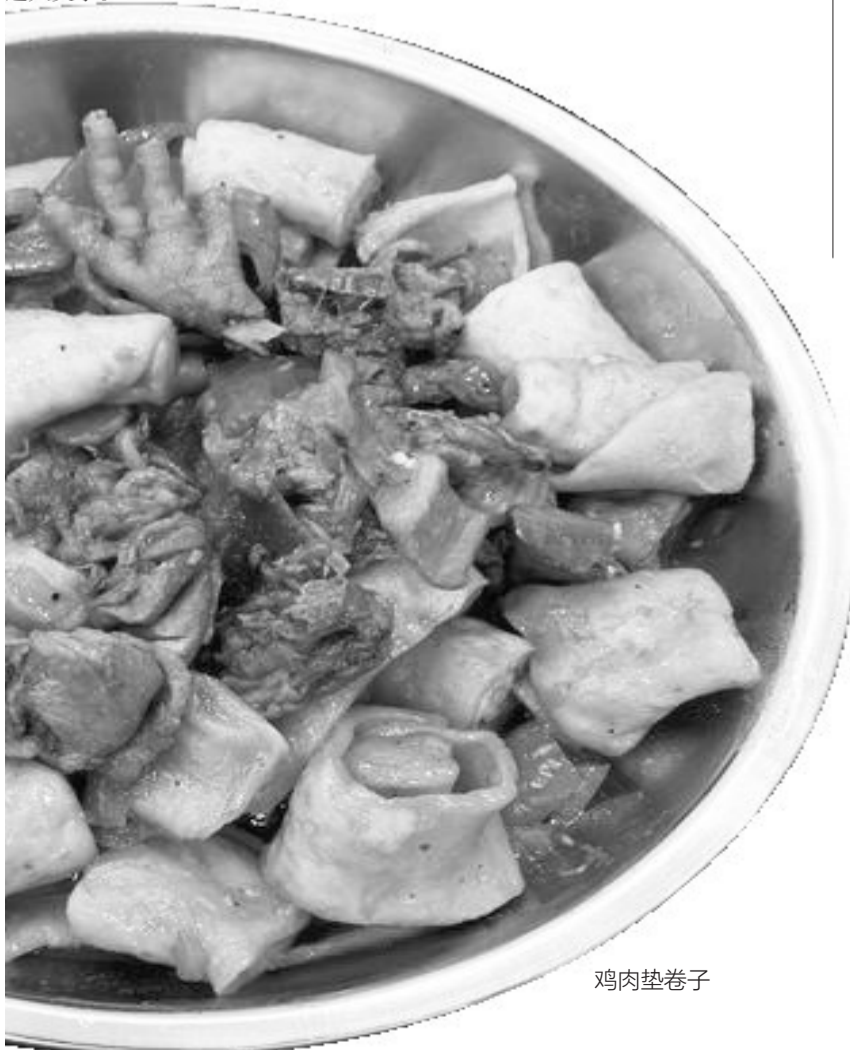
一锅鲜香盈口的焖锅，最主要的在于食材的新鲜以及酱料的浓香，二者缺一不可。一盘盘新鲜的食材，在精心调制的酱汁的包裹中，散发出淡淡的新鲜蔬菜味道和酱的浓香。焖锅采用隔水焖熟的方法，营养不会随空气流失，而且食材经过酱汁的浸润后，汁味浓厚，回味无穷；吃完焖锅，再加上秘制的高汤，还可以涮菜，一餐两吃，回味无穷。

据说，焖锅在古时候起源于明清时的宫廷美食，后传入民间。它底蕴深厚，穿越了三百年的历史尘埃，是经受了岁月检验的古老吃法，具有浓郁的人文色彩。

在兰州一家知名的焖锅店，我们选择了鱼锅，添加了大量大虾、肥牛卷、金针菇等。这满满一锅丰盛的食材，令人无法抗拒。服务员将秘制的酱汁淋在食材上，盖好锅盖，几分钟后，透明的锅盖上就已经凝满了剔透的小水珠，在大火的烹制下，锅内食材的香气透过因沸腾不断顶起的锅盖蔓延在空气中。食材在大火的烹制下变了色，酱香、肉香、菜香的复合味道混合在一起，撩拨得味蕾瞬间绽放。

掀开锅盖，浓郁的香气喷涌而出，浓郁的酱汁经过热力的作用，早已浸润到食材中，与食材融为一体。

夹起一大块鲜嫩软糯的鱼入口，咸淡适宜，浓香溢口，略带点辣味，完全符合兰州人的口味。锅中的金针菇、肥牛卷等食材，又裹挟了酱香和鱼肉的清甜，入味又下饭。焖锅必拌皮带面或米饭，味道太美了。



鸡肉垫卷子

# 甘肃那些诱人的焖制美食

## 秋风起一锅『焖』



羊羔肉

## 2 黄焖羊肉 兰州最经典的焖制美食

三汁焖锅的做法考究，是从外地传入，而兰州最经典的焖制美食显然是黄焖羊肉、羊羔肉了。

想吃黄焖羊肉，去小西湖硷沟沿的手抓店，你可以给伙计说：“今天不想吃白条了，上黄焖吧！”这么一听就是吃家，黄焖羊肉实际上是将煮好的手抓再加工。

白条的手抓就着椒盐、蒜汁更原汁原味一些，口味浓香的黄焖羊肉，就是用手抓加上甘肃地产的粗粉条、定西土豆、洋葱、大蒜和红绿辣椒焖制而成。

黄焖羊肉里的顶配自然是羊羔肉了，羊羔肉是“靖远羊羔肉”的简称，这道名吃从靖远而来，却在兰州发扬光大，名头更甚了。

羊羔肉所用的食材一定要选用30—45天左右的靖远滩羊奶羔，这种羊羔出自

靖远的屈吴山哈思山一带，餐草药喝泉水露天地而养，羊好自然肉好，肉质也比通常所说的黄焖羊肉更细致鲜嫩。

吃羊羔肉，兰州市区的店很多，但如果吃情怀的话，必去“八公里”“十三公里”。

在距兰州市5至13公里的109国道上，曾分布着50多家靖远羊羔肉店铺，离兰州市约八公里和十三公里处，羊羔肉店更为集中，慢慢地，八公里、十三公里也成了一个地名。

这些店不管去哪家，味道都不错，羊羔肉肥嫩鲜香，浓郁的酱汁包裹着丰腴多汁的羊肉，混合出一种鲜甜荡漾在味蕾中。

黄焖羊肉的做法在味觉上是单调的，最好的搭配是手擀粉，用土豆淀粉加明矾擀制的粉条，手指粗细，嚼劲十足、内里绵软，吸足黄焖羊肉的酱汁，口味爽极。

## 3

## 豪放中绽放面食的精美 羊肉垫卷子·胡羊焖饼



胡羊焖饼

在陇原还有哪些让人念念不忘的焖汁美食呢？

河西走廊，也是美食的走廊。天南地北的人们带着独特的文化习俗，在此交会、融合，积年累月形成了独特的风味。在这里品尝焖制美食，一定要吃一顿垫卷子。

垫卷子有羊肉、鸡肉两种做法，我比较偏爱羊肉垫卷子。河西走廊水草丰美，这儿出产的羊肉不腻不膻，丰盈鲜美，是难得的美味。与暖锅兼收并蓄不同的是，垫卷子更像是赴一场约会，它既有手抓羊肉的豪放，又有河西面食的精美，相得益彰。

羊肉垫卷子的做法是将羊羔肉剁成碎块，用清油爆炒，辅以葱段、蒜片、干椒，佐以姜粉、花椒粉、盐等调味品，加水焖至八成熟。然后将和好的面擀成薄饼抹上清油，卷成筒形，切成寸段，放在肉上，焖炖到面熟肉烂，即可上桌。

从武威、金昌到张掖，不管是羊肉垫卷子，还是鸡肉垫卷子，都是当地人主推的地域美食。

而到敦煌酒泉一带，各种卷子暂且退让，一种叫“胡羊焖饼”或是“胡杨焖饼”的美食隆重上场了。在敦煌吃到的胡羊焖饼，在豪放之上又叠加了一种婉约，那种像花卷的卷子不见了，在这道菜中，擀得薄薄的面饼，更像是擀成薄宽的拉条子，和大块的羊肉相伴相生，在面饼的柔和温婉中，凸显着羊肉的霸道鲜香。

胡羊焖饼的做法并不复杂，羊肉就是当地的红烧羊排，锅里加少许油温热，放入花椒粒炸出香味，将羊肉下锅翻炒，至肉中水分炒干，加入生姜、干辣椒和老抽后，再加入适量开水，胡羊焖饼的汤一定要多，大火20分钟转中火炖。这时候就可以做饼，饼子就是将饧好的面擀得越薄越好的圆饼，一次就一张放进烧羊肉的锅里，加锅盖焖40至70秒捞起放在盘子里，薄薄的面饼层层不粘，看上去油津津、黄亮亮，煞是诱人，最后将快要收干的羊肉汤和面饼下锅放蒜一起烩。

文/图 掌上兰州·兰州晨报记者 刘小雷