

牦牛大骨汤：千年传承 尽显风华



“西宁人的早餐怎么能少了一碗牦牛大骨汤呢！”煮好的牦牛肉汤里，捞起一筷子软烂香浓的牦牛肉，顺势带出爽滑筋道的粉条，第一口就深深感受到了牦牛肉的鲜香和汤汁的浓郁。大家都说，这是“吃在西宁”最幸福的美食。

溯古追源，这道以“幸福”冠名，牦牛肉为魂，以青海特色烹饪方式聚集起的本土特色美食，展现出从古代的游牧民族到如今美食爱好者对美味的向往与追求。今天，就让我们一起品尝这道美食，探索它的独特魅力以及背后蕴含的文化内涵。



汤鲜肉美，余味悠长

在古城西宁，许多人一天的生活，是从早晨那碗飘香的牦牛大骨汤开始的。

清晨4时，城里还是星光点点的夜色，许多人还沉浸在梦乡里，但“隐藏”于大街小巷的各个牦牛大骨汤馆已经是“热火朝天”了：牦牛肉在油亮的大铁锅里上下翻滚，身着围裙的煮肉师傅忙着撇沫子、打捞杂质，确保肉烂汤清。

“牦牛大骨汤的精髓，在于它的汤，原汁原味的牦牛肉汤，没有任何添加剂。一口吃下去，满口留香。”位于苏家河湾小区对面的何永龙牦牛大骨汤店的老板何英说，牦牛大骨汤是青海的一道传统美食，看似简单的炖煮，但能煮好这锅肉，熬好这锅汤的店，全西宁市不超过10家。“我这锅汤就是青海老做法，就使用平常大家用的草果、生姜等调料去腥增香，这样就不改味。这口汤之所以更加醇厚，口感更为浓郁，除了调料用得少，精髓在于优质的牦牛脊骨。好原料加上小火慢炖的方式，确保汤的口感和营养价值得到最大程度的保留。”何英说道。

熬好汤，煮好肉。清晨7时不到，最早一批食客陆续走进了这家餐馆。“老板，要个小碗，汤清一些，粉条少些！”听见还未进门的老食客熟悉的声音，何英麻利地拿起一把红薯粉条酌量下到滚烫的、浓香扑鼻的牦牛骨汤中烫熟，再盛入碗中，撒上一些从牦牛脊骨上剔下来的肉块和蒜苗儿出餐了。吃到嘴里，肉质口感绵糯，粉条筋道爽滑。76岁的马宥老老爷子说：“吃牦牛大骨汤最大的享受是喝汤，清清淡淡的肉汤，加上一小点蒜苗。喝进嘴里，又热又香，令人回味无穷。”服务员小李告诉外地游客，吃牦牛大骨汤时，要配上加了特色油辣椒的白饼，饱腹的同时，更有风味。

追求口味的多样性，是不少食客的喜好。南山路群星牦牛大骨汤就将这锅汤和各种小配菜、两种辣椒酱一起搬上餐桌，用另一种体验俘获你的味蕾。“我这锅汤熬了17年了，不断改进优化，文火慢熬，搭配各种香料，实打实熬4小时，让牦牛肉与香料充分融合进清水中，让牦牛肉所有营养元素完全渗透进每一个水分子里。”老板王生财介绍，为了满足食客们“挑剔”的味蕾，自己还研究制作了油辣椒和辣酱用来夹馍，还会配制土豆丝、紫甘蓝等凉拌小菜，足以让人吃得酣畅淋漓。

看着在小小门店里，大家吃着热乎乎的牦牛大骨汤，谈笑风生，一旁的老西宁人认真讨论着，西宁古城哪里有最地道、最正宗，也最有情调的牦牛大骨汤，这一幕便是最纯粹的幸福。而对于来自五湖四海的游客而言，品尝牦牛大骨汤不仅能够感受到青海的风土人情，更像是进行了一次深刻的文化之旅。



风味的独特之处，在于其深厚的文化底蕴。

这锅牦牛大骨汤的热气可是从古代的游牧民族延续到了现在。“牦牛大骨汤是一道具有深厚历史背景的汤品，它的历史可以追溯到古代游牧民族，当时青海地区的牧民们就已经开始使用牦牛骨来熬制汤品。牦牛作为高原地区的特有牛种，在古代，被藏族、蒙古族等民族视为重要的生活资源，由于青海地区气候寒冷，牦牛骨汤具有温热身体、补充能量的作用，因此成为牧民们在寒冷季节里的重要食品。随着时间的推移，牦牛大骨汤的制作方法逐渐流传开来，并且不断地得到改进和完善。而牦牛大骨汤的流行，正是这种生活习惯的延续。”省餐饮行业协会会长马占龙说，青海是一

千年传承，尽显风华

个多民族聚居的地方，各民族饮食习惯与烹饪技法在长期的相互影响下，促进了牦牛大骨汤味道的多元化。从最开始的一碗清汤，到现在搭配粉条增加口感，以白饼饱腹解腻等烹饪方式的演化，使其不仅仅是一道美食，更是一种文化的交融与传承。

在将近1000年的时间里，为何这碗汤走出青海就很难吃到正宗味儿？

万变不离其宗，作为这碗汤灵魂的牦牛肉是高原地区的特有牛种。青海气候较为寒冷，高海拔地区氧气相对稀薄，让牦牛肉质紧密且富含营养，用其大骨熬汤，味道浓郁且营养丰富，能更好地为人们提供能量。青海作为中国五大牧区之一，广阔的草原为特有物种牦牛提供了良好的生长环境，相关数据显示，全世界数量最多、品质最好的牦牛都在青海高原，青海素有“世界牦牛之都”之称。世界现有牦牛约1500万头，中国牦牛数量占世界牦牛存栏量的94%以上，青海省是我国最大的牦牛主产区，存栏牦牛约占全国的38%。这保证了制作大骨汤有充足且优质的新鲜食材来源。

“肉之美者，牦象之肉”，《吕氏春秋》曾记载过牦牛肉的独特美味。那么青海地区的牦牛大骨汤和其他地区的普通牛肉骨汤有什么区别？

食材不同：牦牛大骨汤使用的是牦牛的脊梁骨，由于生长在高海拔地区，其肉质鲜嫩纤维较长，细嚼慢咽时口感香软、肥而不腻、瘦而不柴，重点是无膻味。而其他地区一般用普通牛骨达不到这种口感；风味独特：由于牦牛独特的生长环境和品种，熬出的汤味道更为醇厚、浓郁，带有特殊的牦牛肉香气，这与其他大骨汤的味道有明显区别；营养价值：牦牛大骨汤具有更高的营养价值，比如富含更多的矿物质等，这也与牦牛的生长特性有关。

作为一道拥有漫长历史，展现青海多民族和谐共融的一道汤品，如今，随着时代的发展，科技的进步，“玉树牦牛”“源味河南县牛羊天下鲜”等一批公用品牌的涌现，让“青海牦牛”品牌已经叫响全国，面向世界。道阻且长，行则将至，相信带着高原人民深情厚谊的这道青海特有美味将会摆上更多人的餐桌。

(记者 宁亚琴)



本版图片均由 罗延京 摄