

# 貴州生態美食品 吃出健康好味道

## 數九時節來貴州：

## 因為羊不唯羊

數九時節，就想吃羊。數九的起點是冬至，每每冬至當日，這裏就像過年，當地人當天幾乎都要吃一頓羊肉暖胃暖心暖身。冬至第二天開始「數九」，羊肉其實一直擔綱吃貨們的主打。有一種說法，說羊肉就是中國人冬天的護身符，此言不虛。隔門聽雪紅爐煮酒的浪漫屬於它，紅湯翻滾烈火烹油的豪邁也屬於它。不拘綿羊山羊，也無論天南海北，只要在寒風裏能在貴州暖暖和和地吃一頓羊肉，就是莫大的幸福。

「貴州生態美食品 吃出健康好味道。」這是貴州對外推廣的「大詞」，羊肉，就是這句大詞活色生香的註腳之一。因為羊，不唯羊。來到貴州，好吃的還多得很。要想對自己好一點，要想給自己留一點點閒暇，要想給自己一點點友好和關愛，那就先學會一句話：工作那麼忙，我要去貴州。那麼，大家約起，快快約起，現在、立即、馬上，目標：去貴州！！

文：前方



●米粉就是貴州生活的一部分。 陳慶全攝



●金沙羊肉粉，是很經典的味覺記憶。 陳偉紅攝



●清新爽口的興義羊肉粉。 砍柴書生攝

### 最好吃的山羊 在山最多的地方

談起吃羊，北方人總要想起大西北的茫茫草場，還有那冒着熱氣的大鍋，清湯涮肉、大塊手抓，滿嘴肥腩的肉汁；江南朋友則頗喜好太湖平原上的湖羊，或白切、或紅燒，一口口酥而不爛，軟嫩溫香。過往我們印象中很有冬日感的溫暖羊味，似乎大都離不開——綿羊。但常常被忽略的山羊，也誕生了太多寶藏美食，而想追尋山羊的美味，要去哪裏？當然要去山最多的地方。

貴州就是山多的地方。92.5%的面積都是山地和丘陵的貴州，用山野間乾淨天然的灌叢草地，孕育出了鮮美肥壯、活力四射的山羊。來到這裏，你對「羊肉」的認識必然更深一層：緊致、脆韌、飽滿的帶皮羊肉，每一口都是十足的膠質感，富有彈性的肉塊在齒間碰撞，微微的腥膻在熱辣中化為濃郁的香，好痛快的一頓肉食盛宴！「貴州生態美食品 吃出健康好味道。」要說清楚這句大詞可能不容易，但只要「還原」與羊有關的場域，諸如生長環境、加工方法以致於各種吃法，何謂「生態」，似乎就沒有必要做一番「學理」上的探究，僅憑感覺，就會一通百通，恍然大悟，不言自明。

說起羊肉，貴州各地又是各有講究。在黔西北，羊中頂流無疑是黑山羊。巍峨聳立的烏蒙山撐起了整個貴州最清涼溫潤的山地草場，黑山羊攀在山巖間，飲着山泉水，打着滾、撒着歡地撲在苜蓿、黑麥草、高羊茅等牧草裏大快朵頤，練就一身瘦而不柴、細嫩微脆的絕好風味；黔東北的白山羊以「肥」為美，絲絲的肌肉間有均勻分布的脂肪，切開有大理石一樣的細膩花紋。黔北是麻羊的天下，用油潤、豐滿、彈性十足的口感成為貼秋膘的標準選擇。黔東南則有「小香羊」，從名字就能看出來，個頭小、味道鮮，極嫩，也極香。

### 四大門派爭霸米粉「江湖」

貴州人怎樣吃羊？配米粉，當然是最標準的答案。眾多米粉大省，要爭起誰家的粉最好吃恐怕是誰也不會服誰，要比羊肉粉這一項卻難有選手能和貴州一較高下。貴州羊肉粉不僅味美而且花樣很多，不管你愛好什麼樣的口味，都能找到最適合你那一碗。但貴州人對羊的熱愛又不止於此，煮、燜、燉、炒，紅湯、清湯、酸

湯……無論哪一種風味，都是冬日裏吃到大汗淋漓的幸福時光。

羊就有這麼多種，與米粉搭配起來花樣就更多了。人們常說貴州的羊肉粉有「四大門派」，其實還不能概括羊肉粉豐富的味道，只是在萬千選擇中畫出一份風味地圖，免得外來朋友陷入無盡的選擇困難症罷了。

要嗦羊肉粉，第一站建議你去遵義蝦子鎮。這裏的羊肉粉，是把功夫下在又濃又鮮的原湯裏。選最肥壯的麻羊，在骨頭湯裏小火慢燉，用幾個小時的功夫醞釀出一鍋絲絲入扣的美味。粉，自然要在原湯裏燙熟，肉，則要壓得緊致後再切成片。上桌，痛飲一口，清湯裏是天然去雕飾的極致純鮮，再嘗一口羊肉，方知帶着皮的羊肉別有一番肉彈、脂滑、皮脆的風味，叫人好不上癮！這，就是貴州羊肉粉四大門派之一——遵義蝦子羊肉粉。

四大門派之二（排名不分先後哈），當屬畢節市的金沙羊肉粉。這裏的粉，格外有種地道又實在的氣質。筷子粗細的粉，浸在幾十種香料熬出來的鮮美濃湯裏，肉片大大咧咧地鋪展在碗頭，還要大方地加兩筷子老闆自家泡的酸菜。酸爽解膩的口味，為的是你能放開了多吃幾口羊肉，更讓你忍不住想多加幾勺油辣椒——畢節的鐵椒與遵義的朝天椒一樣，都以香味取勝，風味卻各有千秋。肉厚、微甜、油脂感十足的辣椒，用菜籽油混着羊油和芝麻炸熟，光是聞一聞那香入肺腑的滋味就勾得人心癢。

水城羊肉粉也是自成一派。素有「涼都」之稱的水城，羊肉粉似乎配合天時，大多以紅油重辣的形態粉墨登場。畢竟是在寒冷的高原上！湯底裏就帶着辣味，表面上浮着厚厚一層紅油，帶着炭火香味的糊辣椒大顆大顆地點綴在粉上，再滿滿撒上一層芫荽和蒜苗，嗦一口，熱量就從舌尖燒到了心裏。還是趕快吃一口肉吧！水城的黑山羊果然名不虛傳，瘦肉間夾着半透明的脂肪，被初中帶彈的皮牢牢裹住，滿滿的嚼勁。嗦一口粉，吃一片肉，再咬一口蒜，是高山上最簡單單直白的熱辣魅力。

到了興義，羊肉粉的畫風就有點不一樣了。這點不一樣，也就成就了個性鮮明的一派。這座黔西南小城離雲南曲靖比離貴陽還要近許多，飲食上不可避免地帶着清新的雲南色彩。這的羊肉粉不再以香辣見長，調味靈魂在於秘製的醬汁。原料大抵是豆類，又加上雞糞菌的鮮美，平淡裏有層次豐富的驚喜。醬汁把湯底染得金紅，襯得米粉雪白細嫩，撒幾粒粉紅的泡蘿蔔，酸酸甜甜的幾乎能吃出來水果味，再點綴幾枝清涼的薄荷，一碗豐富的色彩讓羊肉都更誘人了幾分。

## 除了米粉 當然還有羊肉火鍋

很多人想想不到，貴州可能是火鍋花樣最多的地方，口味繁多、湯底多樣，形式也很豐富。當地人又極愛火鍋，無論寒冬還是酷暑，天一擦黑，各處街市上都氤氳着熱氣和鍋底的濃香。對鍋的熱愛遇上大鍋燉羊、大口吃肉的豪情，讓貴州各地的羊肉鍋也格外生猛誘人。

黔人嗜辣，但做羊肉湯鍋時倒也不是一味的以熱辣為美。畢竟，清湯燉煮、蘸水調味，給每個食客最大的自由，才是貴州的美食哲學。想嘗一次最熱烈、紅火、香辣的紅湯羊肉，你要到遵義，沿着赤水河一路向北，來到「羊肉小鎮」合馬鎮。

合馬羊肉，懂行的人一聽這四個字，唾液就開始瘋狂分泌。紅湯！羊棒骨高湯打底，微微泛白的湯花裏都是煮化的油脂與蛋白質，加羊油，下姜蒜，辣椒增香，花椒提味，把種種「重口味」熬製成一鍋能量驚人的熱辣。緊實的羊肉則在湯裏慢燉，讓桀驁的性子化作彈糯的溫柔。

上桌，別忙吃肉，先盛一碗紅湯來喝，一口下肚，額頭就微微見汗。再狠狠咬一口羊肉，感受那富有彈性的肌絲脂肪在牙齒的每一次碰撞下滲出香氣濃郁的肉汁，嚥下去，好像有一團火從胃裏升起，順着打開的毛孔蒸騰出去，真叫痛快！這樣的紅湯羊肉，黔北人不僅冬天吃，夏天也吃，伏天裏「以毒攻毒」吃得渾身出一場大汗，才是由內而外的一種快意舒暢。

如果實在接受不了紅湯或辣椒，來一鍋酸湯羊肉總是不錯的。

酸湯是貴州的代表味道，如今最經典的搭配是「毛辣果」（西紅柿）發酵的紅酸湯與糯米發酵的白酸湯三七搭配，用米香清潤的底味襯托出野性十足的果香，點幾滴混合着檸檬和姜味的木姜子油，清新又刺激。酸湯煮羊肉，

開胃、爽氣，撈出羊肉，配些糊辣椒蘸水來吃，辣度可因人而異，微微辣，中辣，正常辣，變態辣，憑君自選。清爽之中是直來直往的能量感，越吃越舒坦。

說起羊肉火鍋，銅仁的「羊腳腳」值得一提。鮮羊蹄子，在油鍋裏小炸一下再小火慢燉，才能保住膠原蛋白

又糯又韌的完美口感。留一點炸過的油，各種香料在熱油裏爆炒出香氣，再用來翻炒那已經燉得軟爛近乎骨肉分離的羊蹄，把香辣一絲絲融進去。這時才加湯、加料，把料理好的羊腳腳做成火鍋端上桌，讓香味伴隨着湯底咕嘟出的每一個小泡爆發出來，可真是冬天最安逸的享受！到了黔東南，就要吃羊糞了。

別忙着撇眉頭！羊糞，是羊胃裏半消化的青草泥（並不是很多人以為的那個東西！），微微苦，免不了帶着點羊腸羊肚燥烘烘的味道，還有幾分青草味。羊糞燉湯底，放些香辣的調料，還不能忘了加點山裏長的「極油籽」（吳茱萸），補充一些輕巧的辛香，為味道增加清苦的厚度。在癩湯裏煮出來的羊肉，「原湯化原食」，鮮香不減，卻有特殊的風味層次，也是一種獨特的體驗。



●蝦子羊肉粉，一個字，鮮！

陳偉紅攝

## 羊肉 米粉 大家都離不得辣椒



●只有本地才有這麼油潤紅亮的辣椒。 楊通榮攝

回到蝦子街上，羊肉粉遞給你之前的最後一件事，就是添辣椒。一勺紅彤彤的油辣椒舀上，瞬間被熱氣激發出靈魂。羊肉自帶的一絲微醺頃刻化進了油汪汪的椒香味裏，在味蕾上馴順圓潤地綻開，由不得人不承認，這微微的辣才是這一碗粉的點睛之筆。

說起來，蝦子這個小鎮最先出名，功勞還是辣椒。這座原本不起眼的山間小鎮，似乎在一夜之間就成了全球辣椒的交易中心。這固然有蝦子鎮交通便利，自古是「經商歇旅，陸路碼頭」的緣故，但更因為本地的辣椒風味極優——辣度不太高，卻香得驚人，硬是在熱愛吃辣的大西南打出名氣，引得八方名椒向這裏奔來，無數種香辣匯聚到小小的鎮子裏。

說起辣椒，那又是一個幾天幾夜也講不完的大話題。只能說這種原本產自美洲的「舶來品」，在貴州演繹出了「一鳴驚人」的別樣精彩。貴州先是有中國最早的吃辣大省這樣的榮譽稱號，繼而又成了辣椒生產大省。不完全統計顯示，貴州全省種植辣椒面積，佔全世界種植面積的1/10，產量則超過了全國產量的1/3！

不僅如此。貴州還成了全國乃至全球最大的辣椒交易中心。遵義蝦子鎮的「中國辣椒城」，如今不僅是全國最大的辣椒集散地，更是世界辣椒的交易中心。以2021年為例，這裏的干辣椒交易量達到28萬噸，帶動二級市場55萬噸的交易量，創造了約90億的交易額。以它為中心，一張密密麻麻的辣椒交易網絡已經搭建起來，每天在這裏發布的「干辣椒價格指數」更是牽動着全世界的「辣椒經紀人」的心。

為全球辣椒定價的底氣，當然來自貴州辣椒優秀的品質。到辣椒城轉一轉，你會發現國內辣椒的普遍價格是6-7塊錢/斤，印度、緬甸的辣椒還要更便宜，可貴州的辣椒能賣出十幾塊錢一斤的高價，還總是供不應求。全國各地的辣椒調料、火鍋品牌，都把這身價頗高的貴州辣椒當作增香的秘方。

貴州辣椒為什麼這麼「牛」？答案還是「生態」二字。貴州山高、谷深、林密、水長，氣候溫潤，雨熱同期，還有全球發育最典型、最複雜的喀斯特地貌及相伴而生的礦物質豐富、疏水性還高的土壤。辣椒適合山地環境，放眼全國，著實很難再找出來一片土地，能為這位遠道而來的賓客提供這麼恰如其分的生長條件。



●蝦子辣椒城交易季，到處是成堆的辣椒，空氣裏儘是香辣。 陳偉紅攝



●水城羊肉粉。這樣一碗熱乎乎的羊肉粉，吃完了能驅散一整個冬天的寒氣。 陳慶全攝