



敦煌，不仅有着神秘而悠远的历史，还有一道道奇幻美食。这里的美食，有甘肃菜肴的豪放自在，有西北菜肴的洒脱纯粹，还有骨子里独有的敦煌韵味！除了大名鼎鼎的驴肉黄面、胡杨焖饼，小编为您推荐几道“深藏不露”的敦煌美食。

A 气氛菜：卵石牛柳



卵石牛柳

卵石牛柳，它的主料是牛柳。牛柳就是牛里脊肉，是牛身上很鲜嫩的部位，富含丰富的优质蛋白，肉质鲜滑爽口。但菜名中的“卵石”，在这道菜品中扮演什么角色呢？

在敦煌的戈壁、沙地和河道上经常能看到鹅卵石，要么被流水抹去了锋锐的棱角，变得温润光滑，要么在阳光的暴晒下周身滚烫，热情似火，一旦气温下降，它在月光下仍然冰冷似铁。

我能想到的做法是，加热鹅卵石，然后在石上炙烤腌制好的牛柳，再蘸干料吃，但完全错了，它居然是和牛柳一起炒！这道菜的做法是：先将牛里脊肉切薄片，洋葱、青红椒切丝，鹅卵石清洗干净，放油锅中加热至微冒青烟最好；把肉片放入盆中，加入各种作料腌制搅拌。随后把洋葱丝铺在不粘锅上，铺上搅拌好的肉片，再把加热的卵石倒入锅中，用小木铲不停地搅拌，3到4分钟即熟。

这道菜属于“气氛菜”。

可以从一观“堂制”，二听响动，三闻香气，四尝味道来品鉴。

观“堂制”：欣赏厨师娴熟的操作，看卵石和牛柳在炒锅中翩然起舞，给人带来无尽的兴奋感与期待。

听响动：菜品翻炒的同时伴有声音和腾起的水蒸气，激发出一种热烈的气氛。

闻香气：菜端上来，肉香、调料香和油脂香，浓香扑鼻。

尝味道：牛柳色泽红亮，嫩滑爽口，而洋葱和青红椒的香味萦绕其间，恰到好处。

席间，厨师一吐这道菜放鹅卵石的原因。敦煌深处内陆，属极干旱大陆性气候，卵石炒肉的独特之处就在于，辅料鹅卵石在太阳的高温暴晒下，矿物质被全面激活，鹅卵石的主要成分是二氧化硅，锰、铜、铝、镁等微量元素也是人体所必需的。

以后出门，别忘了捡点鹅卵石，或许亲自下厨，你也能炒出几分鹅卵石浸润过的大自然味道。

吃了这几道菜才能领略真正的敦煌风味

C 故事菜：锁阳炖排骨

这道菜是故事菜。排骨是最常见的食材，不用多说，倒是这道汤中放的锁阳，让人想到虫草鸡的做法。

锁阳虽然没有虫草那么金贵，但得到这种药材，也非易事，它是敦煌沙漠戈壁中一种多年生肉质寄生草本植物，有很强的药效，被人称之为“沙漠人参”。

炖排骨的时候放入锁阳，一定是汤鲜味醇、营养丰富的特色药膳了。

当地朋友讲了一个有关锁阳的传说：唐朝大将薛仁贵奉命西征，在今天瓜州附近的苦峪城陷入重围。

城中粮断草绝，薛仁贵下令将士缩减军粮，以待援兵，在军士日渐羸弱时，他们惊讶地发现军中的战马却一日日肥壮，原来它们在刨食一种通体



大漠风沙鸡

B 意境菜：大漠风沙鸡

大漠风沙鸡是近年来比较流行的一道创新菜，因成品鸡肉表面好像有一层金色的沙子，所以称之为大漠风沙鸡。

这道菜在我眼里，显然是意境菜。

在敦煌旅游，看到雄浑的大漠风光，会让人想到“黄沙百战穿金甲”“渺渺黄沙天万里”“唯见黄沙白云起”这样的边塞诗句。

一道菜品，居然想将这种苍凉壮美的意境收纳于盘碟之上，这份“野望”令人赞叹。

大漠风沙鸡借鉴了白斩鸡的摆盘。虽然切开分，但仍然摆出一只鸡的完整造型，颜色枣红、晶莹光亮，逗引着人的味蕾。

奇特的是，鸡块的表面散布着一层金

色的细小颗粒，这是在模拟豪迈奔放的大漠风情吗？

来想象吧！一路的黄沙，赴一场异域的相遇，透过梦的朦胧，一行驼队，一串铃声，在大漠的远方行走。

这只鸡不仅有视觉上的美，味觉也很赞。鸡肉色泽金黄、入口松香，口味别致，吃起来外脆里嫩，咸鲜微辣。

大漠风沙鸡的做法是：先将本地散养土鸡小火卤制2小时，然后取出风干2小时，挂脆皮水，入油锅炸至金黄酥脆，刀切装盘。最后的工序便是撒金沙，这金沙料是蒜末炸至金黄，配面包糠、青椒末、红椒末，加适量的孜然粉。

金沙既丰富了鸡肉的味道，又提升了菜品的审美趣味，这无疑是点睛之笔。

D 细节菜：羊肉烧麦



羊肉烧麦

这道菜是细节菜。

在敦煌品尝到的羊肉烧麦，蒸出来皮儿是半透明的，有点南方云吞的意思，不洒汤不漏油，上部呈花状，极美，皮薄馅大，且不腻不膻，咸鲜味美。

店家在案板放着几个装着馅料的白色大铁盆，其中一个铁盆里装着许多鲜嫩的胡萝卜丁，让我想到河州包子馅料的经典搭配。

我推荐去小店吃烧麦，虽然操作间逼仄，但食客却可以看见从食材处理到上锅的一切细节，丝毫没有遮蔽，透明的流程细节呈现，给人以放心的感觉。

那薄弹的半透明表皮，吸满汤汁，油



锁阳炖排骨

津津的羊肉沾了胡萝卜的甜美……微微烫口的烧麦皮还带着点蒸汽的滋润，一口一个鲜嫩浓郁。

欣赏羊肉烧麦的外观，底下的面皮蒸熟后接近透明，上面的皮却呈洁白色，有时还微黏一点干面粉，厨师捏成的褶皱攒聚成一朵朵圣洁的莲花，但它娇美的外表下却盛装着炽热的灵魂，馅料里渗着羊油，冒着热气，升腾的热气从烧麦的花蕊里喷薄而出……

这就是羊肉烧麦，带着羊肉胡萝卜的烟火气，带着面皮的麦香气，萦绕在鼻翼的香味在小店久久不散。

文/图 掌上兰州·兰州晨报记者 刘小雷