

## 从路边摊到门店

## 老味道羊头肉传承39年



内蒙古的羊肉最负盛名，因此在呼和浩特以羊肉为主的美食更是数不胜数。其中有一道美食，看着不起眼，但软糯Q弹的口感却总是让人记挂，它就是地道的呼和浩特美食——羊头肉。

□文/图 本报记者 李娟

路边小摊  
承载记忆和童年

随着时间的流逝，那些童年时期的记忆大多都已模糊，可童年街边的小吃却令人记忆犹新，有着无法替代的位置。上世纪90年代初的宽巷子因为有很多好吃的美食，人总是特别多。午后温暖的阳光照在斑驳的墙面上，一个个推着大铁皮桶的商贩正在路边吆喝着，“羊头、羊蹄蹄，热乎的……”想要品尝这道美食的人，只需要寻声而来。

打开桶盖，热气瞬间冒了出来，喷香的味道扑面而来。卖羊头的人会用一个长长的叉子，将羊头从热汤里拿出来供大家挑选。而喜欢吃羊头的人，也是最会挑选羊头的。首先，羊头要挑选大一点儿的，羊的个头大，肉才好吃。所以，每次挑选的时候商贩都会同时拿出几个，方便大家挑选。其次，要挑选年龄较小的羊，年龄大的羊肉质老，吃起来口感差。

“小时候，记得姥姥最喜欢吃羊头肉，每隔一段时间就会骑着大二八自行车带着我去买羊头。姥姥在挑选羊头时总是告诉我‘一岁始换牙，两岁一对牙，三岁两对牙，四岁三对牙，五齐、六平、七斜掉一牙’。所以，看牙齿就能知道羊几岁了，也能挑选到好吃的羊头肉。我很喜欢吃羊头肉，也喜欢吃羊蹄。一晃快30年了，姥姥离开我也快10年了，每当我想姥姥的时候，就会来到宽巷子买点儿羊头肉，就仿佛她还在我身边。”市民赵慧说。

对于土生土长的呼和浩特人来说，每个路边摊都有着一份浓浓的回忆。味道鲜美的羊头肉更是给人们留下了最深刻的记忆，让许多人都常常念叨，隔三差五就会来到宽巷子买点儿解解馋。



羊蹄

39年的手工制作  
一口知真味

宽巷子里这么多家卖羊头肉的店铺，哪家的好吃？每位食客的心里都有一个推荐榜单，因为每家都有自己的制作手法，呈现出的味道也各具特色。如果您想尝尝老字号的味道，那就一定少不了“于记羊头”。

走进“于记羊头”店铺就会看到，透明玻璃档口里整齐摆放着一个一个新鲜出锅的羊头，喜欢吃软乎的可以选择煮制时间较长的，喜欢吃有嚼劲的可以选择煮制时间相对较短的。挑选好羊头后，店家就会将羊头肉从骨头上扒下来。回到家中，羊头肉可以直接吃，也可以和尖椒、洋葱等蔬菜与调味料爆炒着吃。不管选择哪种吃法，都入口软糯，几乎是吹弹可破般的软和。

对喜欢辣味的朋友来说，可以选择香辣羊蹄，是各种调料与辣椒在恰当的火候下的融合，比例拿捏得非常到位，既不浓烈也不寡淡，恰到好处地充盈着口腔。虽包裹着丰富的调料，但羊肉的本香完美地被保留了下来，几乎没有一丝膻味儿。越吃越香，一个不小的羊蹄很快进肚。

据“于记羊头”的当家人于建平介绍：“我家最早是推着三轮车在宽巷子路口处卖羊头，喜欢吃羊头的都认识我，也见证了我从一个年轻小伙变成一个中年老头的过程。刚开始，我骑着三轮车拉着一个大铁桶，里面装着热腾腾的羊头。每次出摊，一个小时左右就能把一桶羊头卖完，来晚了只能等第二天再来买了。”

于建平的手艺是从父亲手里传下来的，两代人兢兢业业，将这份生意整整经营了39个年头，也让店铺成为了宽巷子里有名的老字号。

羊头肉



羊蹄



羊肝

特色美食主打营养健康  
老字号焕发新生机

“于记羊头”的美食可不仅仅只有羊头肉，还有羊蹄筋、羊蹄、羊拐弯，这些都备受女士们的欢迎。带皮的羊蹄富含胶原蛋白，不仅可以美容养颜，还有益身体健康。Q弹的羊蹄筋中也含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，并且不含胆固醇，所以吃起来不仅不会长胖，还能使皮肤更具有弹性和韧性，延缓皮肤衰老。

在羊蹄的旁边还摆放着另一美食——牛蹄，相对于羊蹄而言，牛蹄的皮更厚实，更有嚼劲儿。而且牛蹄的个头大，一个就有二三斤，可以全家人一起分享。如果平时喜欢吃牛舌，这里的牛舌就不能错过了。慢火炖煮的牛舌，经过原汤的腌渍，更加入味。牛舌和牛肉相比，热量会稍微低一些。主要是脂肪含量比较低，不过它的蛋白质、各种维生素和微量元素的含量倒是和牛肉差不多，是一种非常健康的营养食材。

“老人们喜欢五香口味，年轻人喜欢香辣口味，所以店里的很多产品都做了两个口味供大家选择。为了营养和健康，我们在制作的过程中没有加入色素，保证了原汁原味。现在，这道美食不仅咱们当地人喜欢，外地的朋友也非常喜欢，经常会有外地游客前来购买。”于建平说。

在宽巷子里，像“于记羊头”这样的老字号还有很多。2023年，宽巷子进行了全面的提升改造，焕然一新的美食街更加提升了这条老街巷的知名度，让许多“老字号”都焕发了生机。

于建平说：“从去年到今年，宽巷子发生了巨大的变化，增添了许多时尚元素，吸引了许多年轻人。随着客源的增加，我们店铺的销售额也增加了不少，而且年轻人喜欢分享，吃完美食会分享到各个网络平台，这样越来越多的人知道了我们这些‘老字号’，都特意过来打卡，让我们这些老店铺都焕发了新的生机。”



顾客来买羊头肉