

# 石家庄立冬美食 一碗羊汤暖身又暖心



明天将迎来立冬节气。在寒冷的天气里，一碗热乎乎的羊汤是不少石家庄人的最爱，暖身又暖心。羊肉有补虚增热、强身健体的功效，历来是冬季御寒和进补的佳品。在石家庄的灵寿、正定、鹿泉等地，各具风味和特色的羊汤成为冬日的一道美食。



■灵寿羊杂汤味道鲜美，暖身又暖心。(资料图片)

□本报记者 马冬

## 灵寿羊杂汤 汤色奶白 鲜美醇香

羊杂汤是灵寿的特色小吃，因选料地道、制作独特而名扬四方。灵寿羊杂汤的制作选用当地放养的山羊，采用独特的秘方精心煮制而成。如今，灵寿羊杂汤已被列入石家庄市非物质文化遗产保护名录。

灵寿羊杂汤起源于灵寿县的高埠重镇——陈庄，当地的羊杂汤在灵寿羊杂汤的基础上发展演变更有显著特点，质地纯净、水脂交融，汤色乳白、味道纯正，羊杂清香、不膻不腥，营养丰富、口味适中。

灵寿羊杂汤之所以百年传承、远近闻名，关键是选料严格，制作工序精细。选用当地农家放养山羊的羊杂(心、肝、肺、羊血等)，用太行山的泉水，加入花椒、葱、姜、蒜以及丹参、黄芪等。先将羊杂用温水清洗干净，把凉水倒入大锅，用大火加热至沸腾，加盐和秘制佐料包，然后把羊杂完整放入锅中用小火慢煮，熟后捞出放凉。随后就是熬汤，锅内倒水，把羊架放入后加热到沸腾，滤除上面的杂质，放入秘制料包，小火熬炖4个小时以上。此时，汤色奶白，鲜美醇香。

根据客人挑选的羊杂种类和数量，把熟羊杂切成小片(条)，羊血切块，然后放入漏勺内反复过汤。把漏勺内的羊杂在大锅的羊杂汤中停留半分钟后取出，倒入碗中，然后加汤后上桌。

食客可根据个人的习惯和喜好放入备好的盐、味精、辣椒面、葱花、香菜、胡椒粉等，搅拌后即可食用，羊杂汤随要随加。羊杂汤就着灵寿当地的缸炉烧饼一起吃更地道。

## 鹿泉胡庄羊汤 味道独特 远近闻名

远近闻名的胡庄羊汤出自鹿泉区李村镇胡庄一带，是一道暖胃、驱寒的保健佳肴。将新鲜的羊骨放入冷水中，加入调料后，用小火慢慢熬成有一定浓度的羊骨汤。把羊杂洗净、煮熟、切碎。吃的时候，根据客人的不同需求，在羊汤中加入煮熟的羊杂等食料，具有独特的味道。

在胡庄村有一家羊肉馆，生意红火，不少人专程去喝他家的羊汤，很多都是回头客。这家的羊肉选用

优质的小山羊，且是当天宰杀，当天下锅，保证味道的鲜美。将新鲜的羊骨、羊肉加入老汤中，放在炉火上慢慢熬制成白色的羊汤，然后根据客人的需求，把煮熟的羊肉或羊杂盛入碗中，然后加入浓浓的汤，客人可以根据自己的口味加入调味品，乳白色的汤和绿色的香菜搭配，颜色清新、味道鲜美。

## 正定马记羊汤 冬日美味 暖身暖心

在寒冷的冬季，来一碗热腾腾的羊汤无疑是最暖心的选择。马记羊汤以其纯正的羊骨头熬制的浓郁汤底著称，羊汤鲜美浓郁，肉质鲜嫩。可以根据个人口味自行调味，加入盐、胡椒粉或醋，别有一番风味。

马记羊汤馆位于石家庄市正定县，别看这个临街的店面不大，但是浓浓的烟火气令人备感亲切，无论是朋友小聚还是一人独享，都其乐融融。这里的羊汤种类繁多，无论是羊杂汤、羊肉汤还是清汤，都能满足顾客不同口味需求。汤色奶白浓郁，味道鲜美清淡，搭配桌上的调料，可以根据个人口味调整。这里的羊汤可以免费续加，一碗羊汤搭配香脆的烧饼，让你吃出满满的幸福感。

此外，这里的白水羊肉鲜嫩多汁、肥而不腻，是必点的佳肴。除了羊汤和羊肉，羊肉烧麦也是这家店的招牌之一，外皮劲道透明，内馅鲜嫩多汁，吃起来满嘴肉香。还有牛肉烧饼、甜口烧饼，可以根据个人喜好选择。



■鹿泉胡庄羊汤。(资料图片)

## 全国非遗保护先进评选 河北7人获殊荣

本报讯(记者 马冬)为表彰先进、树立榜样，进一步鼓舞激励全国非物质文化遗产保护工作者踔厉奋发、勇毅前行，10月28日，文化和旅游部公布了全国非物质文化遗产保护工作先进集体和先进个人名单，授予全国100家单位、198名个人非物质文化遗产保护工作先进称号。其中，河北省有4家单位、7名个人上榜，数量位居全国前列。

被授予“全国非物质文化遗产保护工作先进集体”称号的4家单位分别是：

河北省文化和旅游厅非物质文化遗产处  
赞皇县雪芹棉产品开发有限公司  
昌黎县旅游和文化广电局  
沧州市文化广电和旅游局

被授予“全国非物质文化遗产保护工作先进个人”称号的7名个人分别是：

唐秋华：承德市旅游和文化广电局局长  
王思琮：廊坊市文化广电和旅游局公共服务科副科长  
梁连起：国家级非遗代表性传承人、保定宴饮食博物馆馆长  
许红阳：省级非遗代表性传承人、石家庄许红阳木雕博物馆馆长、高级工艺美术师  
赵丽苹：河北省非物质文化遗产保护中心非遗发展部主任、副研究馆员  
马宁：衡水市文化广电和旅游局文化遗产科科长  
董娉屏：邯郸市文化广电和旅游局公共服务和非遗处二级主任科员

## 登山赏美景 让文明与旅游同行

本报讯(记者 马冬)进入11月份，五角枫、黄栌等秋叶树种把石家庄市太行深山区装扮的五彩斑斓，不少市民利用双休日登山游玩，欣赏最美秋色。市民在登高赏秋时，莫忘文明游玩，让体验更美好。

和亲朋好友结伴出行，登山途中要互相帮助、互相照顾。与他人相处时，态度友善，热情礼貌，言语文明，遇事懂得宽容谦让，友好相处。

打卡拍照时要注意与他人保持安全距离，拍摄完毕迅速离开，避免长时间占用最佳拍摄位置。人员密集时有序排队，耐心等待，礼让他人。

登山赏秋时，请文明游览，遵守景区管理规定，不得擅自进入未开放区域。途中照顾好老人和小孩，防止意外发生。

保持景区自然原貌，爱护文化历史遗迹、公共设施、花草树木等。随身携带环保清洁袋，及时清理自身产生的垃圾和杂物。在户外登山过程中，即使再小的垃圾，在自然环境中，也要经过许多年才可以降解。在出发前，可先将食物装入食品储存密封袋，山野中很多垃圾的产生并不是大家缺乏环保意识，而是有时候食品的包装层层叠叠，不注意就被遗漏在野外了。

注意公共卫生，不随地吐痰吐口香糖，不在禁烟场所吸烟。在乘车或游玩时应遵守公共秩序，文明排队，不乱插队。若碰上拥堵情况可谦让回避，既保证自身安全，也避免了不必要的争吵。

进入山区，要注意护林防火，自觉做到不携带火种，不违规用火。在开车或乘车过程中不要向车外扔烟头。

如果发生受伤、迷路、走散等突发情况，需要救助时，要第一时间拨打报警电话求助，听从救援人员的要求和安排。

爬山过程中，要留意天气情况，天黑前要及时下撤至山下。

景区内的一草一木构筑了秀丽的山间风景，但美丽不仅于此，游客们的文明行为亦是一道亮丽的风景线。让我们一起行动，争做文明游客。

文明旅游