

莜面，饱含乡愁的美食

本报记者 牛瑞芳

在我市第六批非物质文化遗产保护项目中，由山西田园北魏家宴餐饮文化有限责任公司打造的大同田园莜面制作技艺位列其中。自此，大同最具代表性的特色美食之一的莜面，成了我市的“非遗美食”。莜面，不仅是一种美食，更承载了许多大同人的记忆、乡愁。

田园莜面技艺传承人田小娟告诉记者，田园莜面技艺为田家祖传，一辈一辈传承至今。早在上世纪50年代，田家祖奶奶马淑珍便在大同开了家莜面馆，其莜面做法花样众多，受到广大食客的喜爱。之后，这一技艺又传给了奶

奶尉左云和父亲田培仁、母亲李莲。1997年，田小娟姐妹在小西门开了田园粗粮馆，经营莜面、各种小杂粮和地方特色菜。凭借着祖传的莜面做法、正宗的家乡味道，田园粗粮馆逐渐发展成我市的餐饮名店，让更多不会做莜面的本地人和没吃过莜面的外地人，吃到了纯正地道的大同莜面。近年来，“田园家族”又增加了田园颐宾楼、田园北魏家宴等店。

3月22日上午，记者一行来到了位于御东新区的田园北魏家宴饭店。店内的装饰十分雅致，黑色的窗棂、赭红的纱幔、鹅黄的灯光，以及若隐若现的石板小桥，营造出别样的氛围。记者在这里见识了该店张师傅精湛的莜面制作技艺，着实令人叹为观止。

张师傅做了几十年的莜面了，她先给记者“展示”了莜面窝窝的制作技艺。只见她将一块和好的莜面捏在右手里，向下一摞，面团便从指缝到了面板上。再顺势一推，同时左手拈起一揭，就掀起一片薄薄的莜面片。然后就



势在手指上绕成筒状，并竖着立在笼屉里。如此反复，左右手配合默契，如行云流水，不急不缓，让人目不暇接。绕成筒状的莜面窝窝十分薄，透出暗黄色的光泽。这样的圆筒一个挨一个立在一起，三五分钟，一笼状似蜂窝的莜面窝窝就大功告成了。

用手将莜面团在案板上搓成细细的面条，称之为“莜面绳绳”。张师傅制作这种“绳绳”的技法堪称一绝：将四块大小均匀的莜面块稍作整理，依次排在面板上，之后反复揉搓，四根“莜面绳绳”从她手掌下缓缓而出，粗细一致，长短一致，光滑均匀。至案板尽头，提起四个面团从头揉搓，一直绵延至所有面块揉搓殆尽，而“绳绳”完好不断，令人叫绝。搓好的“莜面绳绳”，被整齐地码进笼屉。

张师傅还为记者展示了莜面的其他制作技艺。制作莜面饺子时，先将和好的莜面揪成面剂，擀成圆片，再包上馅料。包好后，再捏出好看的花边。莜面饺子要比水饺大许多，馅料也不同于水饺，是将熟的土豆切成丁，加地皮菜、胡萝卜丁、韭菜，以及盐、花椒粉、胡麻

油拌匀。拌好的馅料黑、白、红、绿相间，煞是好看。制作莜面馄饨时，要先将莜面擀成大薄片，撒上土豆丝、胡萝卜丝，再将面片对折卷起，切成均匀的段儿，并整理成一个漂亮的“心”形摆进笼屉。

精心制作好的莜面得蒸熟后，配上调制好的汤料或是凉菜，才能成为真正的美食。夹一筷子莜面，饱蘸调配好的汤料，细细咀嚼，齿颊生香，回味无穷。采访中田小娟告诉记者，莜面的做法千变万化，除了寻常的窝窝、绳绳，还有莜面鱼鱼、莜面块垒、莜面磨擦丸子……莜面的吃法也是多种多样，光是蒸，吃的时候既可以冷拌（加烧茄子、拌黄瓜丝、水萝卜丝），也可以加热浇头（羊肉臊子配蘑菇），酸、辣、咸、甜自行调制作料。除此之外，莜面也可以煮着吃，如煮鱼鱼；还可以炒着吃，如炒块垒、炒炖炖……

一团团一模一样的莜面团，通过搓、推、擀、卷、拨、切等手法，便可幻化出丰富多彩的吃食。这样的美食怎能不萦绕在人们的心头，又怎能不留在人们的记忆深处？



那些美味的饼

手抓饼：色泽金黄 口感酥脆

手抓饼是大同的特色面食之一，不仅是许多家庭餐桌上的家常主食，而且许多饭店也都有这一主食品种。

新鲜出炉的手抓饼，千层百叠，层薄如纸。其外层金黄酥脆，内层柔软白嫩。口感外酥里嫩，香气扑鼻。

手抓饼的做法很简单，先将面粉用热水搅拌成雪花状，再加冷水揉至面团表面光滑，用保鲜膜包好静置30分钟。面醒好后，将面团分成若干大小均匀的小面团。取一个小面团擀成薄片，刷一层薄油。也可根据个人喜好，撒少许盐或葱花。之后，将面皮折叠成长条并卷起来，盘旋成一个圆形，静置10分钟后按扁。最后，锅内放少量油，加热，把饼放入中火煎烙。想要烙出好看又好吃



的饼，烙的时候就要勤翻动，并在锅里来回转一转，这样烙出来的饼受热均匀，色泽金黄。通常人们讲究“翻三遍，转九次”。出锅后，将饼抖松散一些，这样饼的层次就出来了。 锦华

春季，不妨多吃点这些水果

春分已过，市场上各种应季的新鲜水果也越来越多。但不同水果含有的营养成分各不相同，在春季里适合吃些什么水果才好呢？记者在此向你推荐几种。

梨

梨含有苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、钙、磷、铁及多种维生素，有润喉生津、润肺止咳等作用，是春季水果中的首选。

草莓

草莓有“春天第一果”的美誉，含有丰富的维生素C和氨基酸、铁、胡萝卜素等，有补血、健脾、润肺的功效，老少皆宜。

枇杷

枇杷中含有大量的蛋白质、铁、钙、磷、镁等多种营养素，是春季一种既营养又美味的水果。枇杷中还含有苦杏仁苷，有润肺、止咳、祛痰的作用。

樱桃

樱桃果实肉厚、味美多汁，色泽鲜艳、

营养丰富，富含铁元素，有“春果第一枝”的美誉。而且樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气、健脾开胃的作用。

菠萝

菠萝是春季的应季水果，口感清脆甘甜。菠萝中的蛋白酶能有效分解食物中的蛋白质，有助于促进消化。在吃过一些比较油腻的食物之后，吃点菠萝还有防止脂肪沉积的作用。

一凡



广告

2021《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

蒙度毛肚火锅

越懂火锅 越爱毛肚

龙园店:水泉湾龙园D区1号商辅 电话:7969888
花千树店:太和路与重熙街交汇处 电话:6204888
百盛店:清远西街百盛购物中心3楼 电话:19903526250

大同市餐饮饭店业协会
打造美食之都
弘扬美食文化

云冈黄酒

大同云冈酒业有限责任公司
销售热线: 0352-5520900

谦益泰茶庄 Qianyi Tai Tea House

让端起茶杯的人都成为爱茶的人

地址:鼓楼古玩城三楼305
电话:15803423777