



寻找大同人的美食记忆（一）

大同的餐饮文化源远流长，早在上个世纪初，就有许多叫得响的饭店，也有许多知名的传统美食。但随着时间的推移和人们饮食习惯的改变，一些老大同的传统饮食文化渐渐被人们所淡忘，一些老大同传统菜也渐渐失传。

有幸的是，近年来，研究、发掘大同传统菜品已成为许多餐饮人的共识，越来越多的饭店开始着力打造大同传统美食。从本期起，本刊将推出《寻找大同人的美食记忆》系列报道，探访那些已经失传的和被重新发掘出来的，以及现在依然很火的老大同传统美食。

过油肉：传统菜肴特色浓

说起大同传统美食，就不能不提老大同过油肉。作为老大同“八大件”之一，过油肉历经多年依然深受人们喜爱。

记者在采访中了解到，作为大同知名的传统特色菜肴，老大同过油肉从选料到制作都与众不同，具有浓厚的地方特色。按照市餐饮饭店业协会发布的制作标准，老大同过油肉要以新鲜臀尖肉、玉兰片为原材料。制作时要先在锅内放入猪油，烧至120℃时放入浆好的肉片，滑至八成熟时放入玉兰片翻炒出锅，倒入漏勺备用。之后碗内放高汤、盐、酱油、花椒水、淀粉、味精，兑成芡汁。然后，锅内留底油，放入葱、姜、蒜

爆香，烹料酒、陈醋，倒入主副料和芡汁翻炒均匀，淋入5g明油，出锅装盘。老大同过油肉成菜色泽红润鲜亮，口味鲜咸、滑爽，有浓郁的蒜醋香味，芡汁均匀，漏油不漏芡。

老大同过油肉的做法并不复杂，但却是最见厨师功力的一道菜。而在大

同，不论大小，几乎各家饭店都有老大同过油肉这道菜。虽然各家饭店的做法大同小异，但成菜却是各有特色。其中，“昆仑”“弘雅”“永和”“红旗”“凤临阁”“皇城壹号”“凯鸽”“老大同”等饭店的老大同过油肉都是各有千秋，很值得一吃。 王锦华

兔头：夜市美食引人垂涎

要说大同最具地方特色的美食，刀削面、羊杂、凉粉、兔头是最有代表性的几种，这其中兔头是我最喜欢的解馋美食。

记得小时候，无论冬夏，街头巷尾卖凉粉的小摊子旁边总有一只火炉子，炉子上总有一锅冒着腾腾热气的红焖兔头。要一碗凉粉，再来两只兔头、一瓶啤酒，坐在那里慢慢地吃，特别悠哉。而我对于兔头的喜爱，从5角一个一直吃到了现在的10多元一个，从未改变。

以前只知道大同人喜欢吃兔头，后来才发现四川人也吃兔头。但与四川的麻辣兔头不同，大同兔头是用花椒、大料等10几种炖肉佐料红焖而成，看上去色泽红润，引人垂涎。记得小时候有朔州的亲戚来大同，经常会买一大桶带回去吃。

据老年人讲，大同人吃兔头，还要从上世纪70年代说起。当时大同兔肉出口，剩下的兔头便论个儿卖给职工。于是，人们便将兔头洗净，用多种调味品熬煮。兔头煮好后，满街巷都能闻到香味。就这样，兔头逐渐成了大同人饭桌上一道特色菜品。再后来，各大饭店也都有了兔头，兔头还成了大同夜市美食中重要的组成部分。 孟维鹏



黄金大饼：记忆中的美味

不知道现在还有多少人记得多年前那家叫金大都的饭店，那时候应该也算得上是大同比较有名的饭店了。因为那时候岁数还小，有些记忆已经很模糊了，只记得饭店当时装修豪华，饭菜味道也很好，最后不知道怎么竟没有经营下来，现在能回忆起来的也就是饭店的名字和那金灿灿的招牌菜——黄金大饼了。

记得那时候每次去金大都吃饭，大人们都会特意给我们小孩子

点一份黄金大饼。菜盘子那么大的一张饼，外皮金黄，上面还撒着芝麻。切好的大饼，外皮酥脆，里面则有着蛋糕般蓬松的口感。而且奶香浓郁，再加上香甜的豆沙馅，一上桌，瞬间就会被抢光。

据了解，黄金大饼是北方地区的传统小吃，除了常见的甜口外，还有鸡肉馅料和牛肉馅料等种类。但现在已经很少能在饭店看到这种大饼了，只剩下满满的回忆。 孟维鹏

扒肉条：肥而不腻 鲜咸软糯

在大同的传统美食中，有一道菜在人们的日常生活中虽不常吃，但却是逢年过节或是宴请宾朋时必不可少的一道菜，这道菜就是扒肉条。

扒肉条，又叫小烧肉，是大同美食中的一道传统名菜，也是老大同“八大件”中最有名的一道菜。其以酥软可口、肥而不腻的特点，受到许多大同人的喜爱。尤其在过去，每到过年前，家家户户都会支起锅灶制作扒肉条，准备过年期间全家吃。虽然现如今，忙碌的生活让人们很少自己动手，在过年的时候做一份传统的扒肉条，但是每到过年，几乎所有的家庭还是会买一份半成品的扒肉条。即使在饭店吃年夜饭，也都会点上一道扒肉条。因为只有餐桌上有了扒肉条这道“硬菜”，在老大同人的心中才叫过年，才能从这道流传百年的传统菜肴中感受到浓郁的年味儿。

记者在采访中了解到，制作老大同扒肉条有着严格的程序和工艺，尤其要在选料、刀工、火候的掌握，以及配料的选择上下工夫。按照市餐饮饭店业协会发布的制作标准，制作老大同扒肉条，要先将选好的五花肉切成12cm见方、厚度为6cm的块，用凉水浸泡至表皮回软。之后，锅中加凉水，下入泡好的五花肉，加入葱、姜、花椒、八角、大同干榨黄酒，慢火煮至七成熟时捞出沥干水分。然后，锅中下入炼好的猪油，待油温升至180℃时放入五花肉，炸至枣红色捞出，放入原汤中浸泡。至表皮回软起皱褶时捞出，改刀长12cm、宽1.2cm的厚片10条，整齐码入碗内，放上花椒、八角、大葱、姜，再将煮肉时的原汤浇入至淹没肉条，上笼蒸3小时。至软烂后取出，沥出原汤，扣入备好的汤盘中，挑去葱、姜、花椒、大料。最后，将沥出的原汤倒入锅内加淀粉勾芡成汁，淋入明油，浇在肉条上即可。

而据老厨师讲，过去扒肉条的上色方法十分特别，是在煮肉时放入葫芦条，利用其内含的糖进行上色，后来才改用大同酒厂生产的干榨黄酒。由此制作出来的扒肉条，色泽红润、肥而不腻、鲜咸软糯、皱褶均匀。

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

