

“雪花啤酒·寻味大同”第二站：红旗大饭店

匠心打造“功夫美食”

本报记者 牛瑞芳

位于大同火车站广场的红旗大饭店是一家建店27年的品牌老店，在我市可谓家喻户晓。这家店里有许多“功夫菜”，这些菜不仅是费功夫、费时间的菜品，而且也显现出该店厨师们的“真功夫”。在“功夫菜”的世界里，只有苦心经营，没有捷径可走。

国宴狮子头虽以猪肉为主料，却是极为清淡且清香的一道菜品。此菜颇费功夫和时间，要先将肥三瘦七的猪肉手工切

丁、剁成肉馅，然后把肉馅打散上劲，这个过程需要厨师用手沿着一个方向搅拌上千次；再将马蹄果颗粒裹生粉拌入肉馅，接下来又是上千次的搅拌。在搅拌的过程中，厨师还要不断地按比例加入各种调味料，最后做成重60克的肉丸，下入慢火滚沸的清水中炖煮近3个小时后，将其装入专用的骨瓷合盅之中，浇上精心炖制的清汤。这清汤更显“功夫”，要先用老母鸡、老鸭、精猪肉慢火熬制超过10个小时。之后，将鸡脯肉斩成肉茸放入汤中，待汤将沸时改用小火，到汤中浑浊、悬浮物被鸡茸吸附后取出鸡茸。这样精心熬制的汤是汤中上品，状若白水却鲜香四溢。成菜的狮子头肉质脆嫩，口感松软、肥而不腻，香糯可口、醇厚鲜美。

手擀豆面虽是一道极具地方特色的家

常主食，但该院师傅的技艺刷新了记者对擀豆面的认知：一个约有2斤重的面团，在师傅的一番“操作”下，变成了近两平方米的面片。面片薄如纸张，举起来可以透光，却完完整整，没有一点破处，宛如一块淡黄色的丝绸。师傅将面片多次折叠后开始切面，只听见刀切在面上发出“沙沙”的声音，完全看不见刀起刀落，如行云流水一般。切完后，师傅将刀放在一旁，抬起一把面条，顺势一抖，面条像垂直的多米诺骨牌一样飞速落下、展开；再抖，面条继续滑落，最终成为宽为0.3厘米的面条，均匀丝滑。光是看着面条、闻着面香，已让人垂涎欲滴。面条在开水里翻个滚儿就可捞出，或配以肉臊子，或配以盐韭菜，再浇一点老陈醋，拌匀，夹一筷子送入口中，豆面香气浓郁，面条爽滑筋道，美哉，美哉！



独特的大同中秋节习俗

中秋节是中华民族的传统节日，大同作为一座历史文化名城，中秋节和其他传统节日一样，有着独特的风俗习惯。尤其是饮食习俗，更是别具特色。

据市地方志记载，过去大同人的中秋节十分隆重，最主要的习俗就是供月、拜月、赏月、吃月饼了。每年一进农历八月，大街小巷的面铺便支起了月饼烤炉，市民们则拿着白面、麻油、糖去打月饼。这种月饼与其他地方的月饼不同，是将麻油熬熟，糖化开，然后与白面加起来，烤制而成。月饼里没馅，所以称混糖月饼，通常以“三油三糖”为上品，即10斤面内要放3斤油、3斤糖。这种月饼的特点是香、甜、酥、软，放到坛子里盖上盖儿，可以

保存到过年。

在饮食上，到了八月十五这天，大同人早上一般吃粉汤、大饼。因过去大同人一天只吃两顿饭，到下午吃饭时，饭菜品种仅次于过年，通常都是三碗四盘，主食吃饺子。吃完饭后，家家户户便开始准备供月的供品了。人们在院子里摆上八仙桌，挂上云幔，摆上屏风，插上“兔儿爷”，中间还要放“月儿爷”。此外，还要摆上各种果品。其中以西瓜为主，并要把西瓜切成花牙元宝、花篮等形状，俗称“剃月”。

等到月亮照到供桌上时，便开始焚香拜月了。完毕，拿回“月儿爷”、瓜果，并将“月儿爷”切开。而且，“月儿爷”切双不切单。之后，一家人在月色皎皎的



庭院里，边品尝边赏月。

到了八月十六，早晨太阳出来后，大同人还要供日。祭拜仪式如昨，然后全家人分食“日光饼”。而且这一天，大同人还要宴请女婿。

王锦华

月饼味美也不宜多吃

中秋节的脚步越来越近了，而月饼作为中秋节这天必吃的传统美食，虽然香甜美味，但同时也是高热量、高油脂、高糖分的食品，如果吃得不对，就有可能损害健康。那么，月饼究竟怎么吃才更健康呢？

据我市一家医院消化科的王大夫说，月饼的糖分和油脂含量都较高，吃多了会引起肠胃不适，尤其是老人、儿童或肠胃功能较弱者一定要适量。另外，中秋节过后，许多人都会把月饼当早餐。对于肠胃不好的人来说，早餐吃月饼可能会一上午都出现胃反酸的情况，所以

尽量不要把月饼当早餐。此外，现在市场上有一些“无糖月饼”声称其不含糖分，糖尿病人也可以吃。实际上，无糖月饼并非真的无糖，只是商家用果糖或木糖醇等代替了蔗糖。而且，月饼外皮本身就是糖类，馅料也含有糖分，这些都可以转化成葡萄糖，食用后也会使血糖升高。所以，虽然无糖月饼中不添加蔗糖，但糖尿病人也不可多吃。

如今，市场上的月饼种类繁多，馅料也是多种多样，许多人还喜欢网购月饼。对此，市市场监督管理局有关

工作人员提醒，消费者在选购月饼时，应尽量到正规的超市、糕点专卖店购买，并要查看生产日期和保质期，以及包装是否完整。如果是散装月饼，要看盛放容器是否清洁，月饼有无变质。如果网购月饼，应选择具有正规运营资质、信用评价高的店铺，并与商家确认月饼的保质期和邮寄时间，以防过期。同时，注意保存与卖家的聊天记录、支付凭证、快递单、产品包装等。除此之外，月饼最好现买现吃，不要存放过久。

一凡

云中茶事

秋茶的魅力

白露已过，伴随着初秋的微凉，一些地区的茶农们又开始了秋茶的采摘。爱喝茶的朋友肯定都听过“春水秋香”，那么秋茶的魅力又体现在哪里？

“秋香”，是指秋茶的香气高扬。具体来讲，就是茶叶中的香气一部分来源于鲜叶，一部分来自加工。就季节来讲，造成茶叶香气不同的原因有二：一是香气形成的前提物质因季节不同，二是最终茶叶形成的香气物质不同，秋香产生的原因也正在此。秋季，气候凉爽，鲜叶消水顺畅，可使秋茶的香气呈现高扬的特点。但秋茶的滋味则不如春茶饱满丰富，汤感少了春茶的细腻醇厚。很多茶类，例如普洱茶、乌龙茶、红茶等，都会出现所谓“春水秋香”的现象。这是天时，也即茶树生长的自然环境所决定的。

那么，是不是秋茶除了香高就没有别的优点了呢？当然不是。“春茶苦，夏茶涩，要好喝，秋白露”。其中，“秋白露”指的就是秋茶。秋茶与春、夏茶相比，因为秋季降水量少，气候也比较干燥，泥土和空气中的水分减少，使得茶叶在生长、采摘和制作过程中能够最大限度地保持茶叶的香气。同一种茶，同样的工序，相对春茶来说，秋茶制作出好茶更容易。加上这个时候，气温对茶叶较为适宜，不容易产生变质，这也算是秋茶较有优势的一面。一般来说，秋茶具备高扬香气的同时，也具备口感更为柔和、茶汤苦涩轻、滋味甘甜的优点。

秋茶的滋味可不是看一看就能体会到的，还需要品饮，这样才能更好地感受其魅力所在。

谦益泰

