

面食里的大同(二)

烟火气十足的家常面

面食是大同人喜爱的美食之一，大同的面食种类多样，随便在哪条街上，总会看到几家种类不同、特色不同的面馆，刀削面、手擀面、压豆面、抿扒股、铁锅焖面……除此之外，大同人也经常在家自己做面食，搁锅面、炸酱面、抿豆面、麻酱凉面……这些烟火气十足的家常面也是大同人的最爱。



搁锅面：面条入味汤汁浓

搁锅面，是将面和菜混煮在一起的一种面食，面条入味，汤汁浓郁，可荤可素。大同人不仅喜欢吃刀削面，也喜欢吃搁锅面。尤其是天气凉的时候，热乎乎地来上一碗，又香又暖。

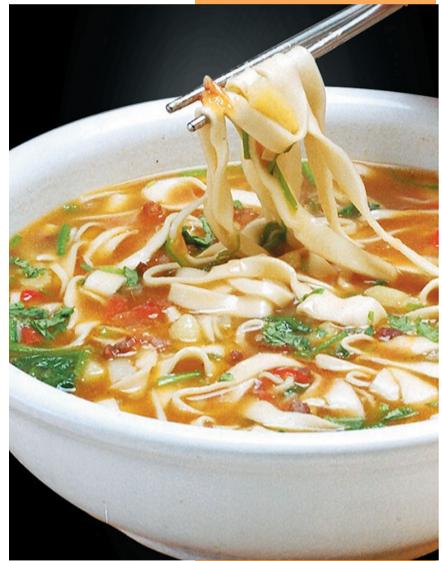
大同人的搁锅面，没有固定的做法，也没有固定的搭配，各家大多凭的是自己的胃口和喜好，想吃什么就放什么，或是看家里有什么现成的食材。不过，大部分

人在做搁锅面时都离不开一样东西，那就是土豆。

搁锅面的做法很简单，热锅烧油，将花椒、大料、红辣椒炝出香味，再放入葱、姜、蒜爆香；放入五花肉片炝至变色，加醋、料酒少许，再加点酱油上色，煸炒；放入土豆、香菇等耐煮菜煸炒，倒热水烧开；土豆熟后，加白菜、豆腐、木耳、海带、西红柿等易熟菜，菜熟后放入面条，煮3-5分

钟，出锅前加香油、盐、味精、香菜。搁锅面所用的面，可以是面条，也可以是面片或柳叶面，全凭个人喜好。

大同人吃搁锅面时，一般都会做满满一大锅。然后一家人围着餐桌，一人一碗。吃的时候，还会再调上炝斋面、辣椒，倒点醋，就上一碟咸菜。暖暖的搁锅面，美美的味道，保证让你吃得停不下来。
王锦华



抿豆面：味香可口易消化

山西的面食种类五花八门，而在大同，人们对两种面食格外情有独钟，一个闻名全国的大同刀削面，一个是抿豆面。

许多大同人的早饭，都是从一碗热乎乎的抿豆面开始的。抿豆面的做法也很简单，先将一份豆面与四分之

一的精粉放入盆内拌匀，逐渐加入冷水，不断用木棍顺一个方向搅，直到将面搅成黏度很大的软面团时即可。然后用小木片将面铲入抿床内，将面压入开水锅内，成细粉条状。抿豆面煮熟后捞在碗里，浇上用鸡蛋、豆腐皮、金针、木耳做成

的素卤汁或是用猪肉臊子做的荤卤汁，再就着自己腌制的咸菜，味香可口，别有一番风味。

豆面含有丰富的蛋白质、糖、磷和多种维生素，常吃抿豆面对身体有益，又易于消化，所以深得大同人的喜爱。
孟维鹏



炸酱面：各家味道各不同

炸酱面虽是北京的一道传统面食，但在大同，炸酱面也是许多人喜爱的一道家常面食。

炸酱面，由菜码、炸酱拌面条而成。有人说，虽然各家的炸酱面都有炸酱和面，但一百个家庭能做出一百种味道的炸酱面来。无论是外观还是口感，各家都有自己的特色。

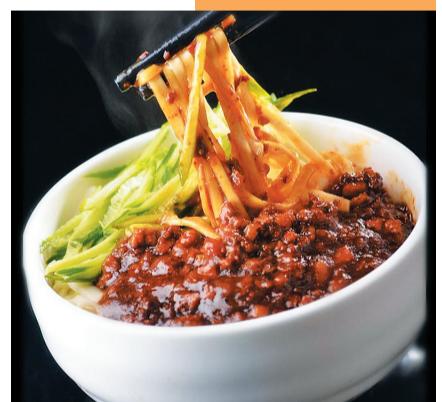
大同人吃炸酱面，比较常见的是猪末炸酱面。而且会根据天气来选择是

吃热面还是吃过水凉面，并根据季节适时令小菜，一般黄瓜丝、胡萝卜丝、豆芽是最经典的菜码。

炸酱面做得好不好吃，关键在炸酱上，所以炸酱的制作比较讲究。通常需要比平时炒菜多一倍的油，烧至七成热时，放入葱末和姜末，炒出香味后放入猪肉末一起炒；炒至肉末颜色发白、散发出香味时，放入一袋甜面酱和两勺黄豆酱，继续中小火炒；然后根据肉酱的稀稠，倒入适量

开水，大火熬开转小火熬煮，其间要不断搅拌，以免糊锅；熬至肉酱和油分离后，关火，香喷喷的炸酱就做好了。因为酱本身就是咸的，所以熬酱时一般不用再放盐。

炸酱做好后，将面煮熟，盛入碗中，放上喜欢的菜码，舀上一大勺炸酱，一起拌匀，就可以开吃了。酱香浓郁、简单易做的炸酱面，虽然各家味道各不相同，但却都是浓浓的家常味道，会让你在平凡中品尝到幸福。
一凡



麻酱凉面：清爽开胃滋味好

虽然已经进入了寒冷的冬季，但对于北方的小伙伴来说，依旧可以烤着暖气享受夏季的各种清凉美食。不过，暖气虽好，但是难免会让人觉得干燥，食欲不振。这时候，一碗清爽开胃的麻酱凉面是个不错的选择。

当然，这种天气，一般小店是没有

卖凉面的了。但对于爱吃的人来说，一个麻酱凉面是没有什么难度的，按照几句口诀，就可以制作出一碗好吃的凉面。黄瓜、萝卜切成丝，葱花爆香调麻酱；两勺麻酱刚刚好，不黏不稠很重要；加入雪碧来稀释，生抽蚝油和香油，这些一定不能少；放入蒜末拌均

匀，碱水面是最筋道；面条煮好别着急，过了凉水口感好；放好两丝拌麻酱，撒上葱花就刚好。

只要按照这几句口诀来做，一碗家庭版的麻酱凉面很容易就做好了。嗦一口面条，清爽可口，原来冬天也可以这么有滋有味！
孟维鹏



■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

蒙瘦毛肚火锅

越懂火锅 越爱毛肚

龙园店:水泉湾龙园D区1号商铺 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

马兵团饼

传统工艺 风味美食

一部:平城区向阳东街红旗集贸北门对面
电话:13233525885 400-0352-700
二部:平城区明堂公园东门柳泉街
电话:0352-8888185