

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,揪锅面、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。

揪锅面：面条入味汤汁浓

揪锅面,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,也喜欢吃揪锅面。尤其是天气凉的时候,热乎乎地来上一碗,又香又暖。

大同人的揪锅面,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

人在做揪锅面时都离不开一样东西,那就是土豆。

揪锅面的做法很简单,热锅烧油,将花椒、大料、红辣椒炆出香味,再放入葱、姜、蒜爆香;放入五花肉片炆至变色,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。揪锅面所用的面,可以是面条,也可以是面片或柳叶面,全凭个人喜好。

大同人吃揪锅面时,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,还会再调上炆斋斋面、辣椒,倒点醋,就上一碟咸菜。暖暖的揪锅面,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,一个是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,比较常见的是猪肉末炸酱面。而且会根据天气来选择是

吃热面还是吃过水凉面,并根据季节佐以时令小菜,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

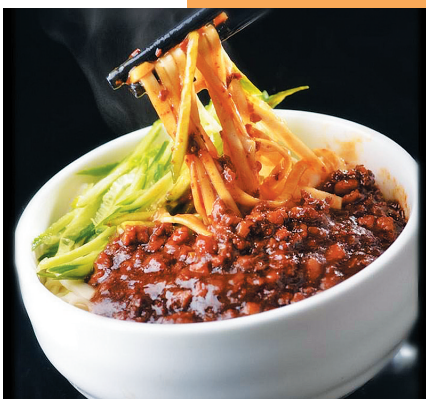
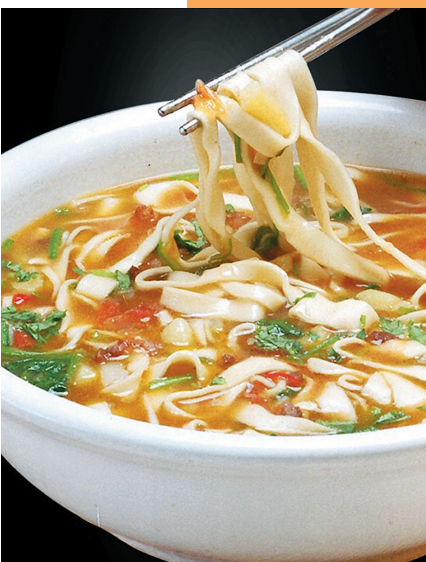
虽然已经进入了寒冷的冬季,但对于北方的小伙伴来说,依旧可以烤着暖气享受夏季的各种清凉美食。不过,暖气虽好,但是难免会让人觉得干燥,食欲不振。这时候,一碗清爽开胃的麻酱凉面是个不错的选择。

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

马兵月饼

传统工艺 风味美食

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