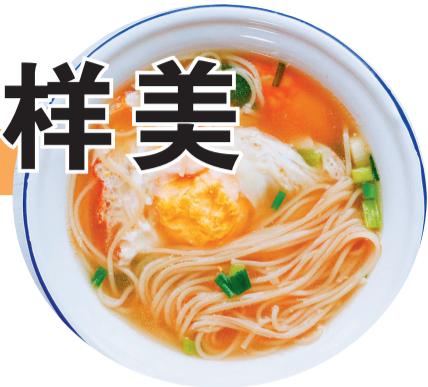


面食里的大同(三)

# 小众“花样面”滋味别样美

大同人爱吃面，擅长做面食的大同人也很多。因此，在大同人的餐桌上，除了大众化的刀削面、手擀面、搁锅面、炸酱面外，还有许多滋味别样的小众“花样面”，让你即使天天吃面，也不会重样。



## 豆角焖面：家常主食 营养美味

焖面，是我国北方地区的传统特色面食，自然也是许多大同人喜爱的面食之一。焖面的主料是面条，但配料在各个地方各有不同，有茄子焖面、香菇焖面等，而大同人最喜欢吃的焖面则是豆角焖面。

豆角焖面的做法并不难，通常用筷子粗细的手擀面，这样做出来的焖面口感更好。具体制作方法为：把豆角洗净、去丝，掰成小段，猪肉切小薄片备用；锅中热油，放入肉片，炒至变

色后加姜、葱、蒜煸炒出香味，再将豆角放入锅中煸炒匀，加生抽、老抽调味；锅中加水，水量要没过豆角，大火烧开后再煮两三分钟；将锅中的水舀出一些，锅内留的水以刚好与豆角持平为宜；将面条抖开平摊在上面，盖好锅盖，中火焖七八分钟；开盖，将之前舀出的水浇在面上，加盐调味，用筷子将面条上下层翻一下，再盖上锅盖焖两分钟（如水多可多焖一会儿）；关火，放入蒜末、香菜末，用筷子将豆角、面条和汤

汁搅拌均匀，就可出锅了。吃的时候，再搭配个汤和小菜，更营养美味。

据了解，由于焖面可以避免面条在水煮过程中被破坏蛋白质分子网状结构，而且蔬菜中的养分和水分流失最少，所以焖面更有营养，口感也更好。此外，焖面是菜和主食混在一起，也不用在厨房里大操大办，轻轻松松就可以上桌。也因此，豆角焖面成为许多家庭的家常主食，也是很多人记忆中的家的味道。

一凡

## 铁锅焖面：味道香浓 别有风味

豆角焖面是许多大同人的家常主食，但除了豆角焖面外，还有一种焖面在大同也有不少的拥趸，这就是铁锅焖面。

铁锅焖面与汤面不同，味道不是来自汤的鲜味，而是充分吸收了肉和配菜的味道。通常情况下，铁锅里的内容很丰富，有豆腐、粉条、土豆、肉等，菜上铺面。可以说，铁锅焖面能让你既品尝到美味，又吃到营养。

走在大同的街头，经营铁锅焖面的店面很常见，有的规模较大，有的可能只是一家小小的店铺。一般情况下，各家铁锅焖面的锅底都是以猪肉、排骨、鸡肉、牛肉为主，如红烧肉焖面、五花肉焖面、家鸡焖面、排骨焖面、红烧肉焖钢丝面、红烧肉焖莜面、牛肉焖面等，且每锅都有豆角和土豆两种固定的配菜，其他的配菜可以单点。不过，菜品只能在上

桌前点好，面一旦焖好，就不能再加任何东西了。

做好的铁锅焖面，别有风味。焖到干汤的铁锅里，大块的排骨和炖得软糯的土豆，光是闻着就引得人直流口水；肉汤的味道浸透到每一根面条里，使面条吃起来软而不烂，而且味道香醇浓厚。尤其在寒冷的天气里，铁锅、炉灶，看着就让人感觉暖洋洋的。

王锦华

## 炒面：色泽红润 汤汁浓郁

记得上大学的时候，不想天天吃食堂的饭，常常跑到校外去吃。其中，最喜欢吃的就是学校外的炒面，现在偶尔想起来还觉得格外地香。于是，便自己尝试着做起来，没想到味道还不错。

炒面的制作其实比较简单，先将青菜洗净切好（根据自己的喜好，也可以用

豆角、豆芽等），香肠切片，再打两个鸡蛋，切点葱末、蒜片。接着，起锅烧油，将鸡蛋炒好后盛出。锅内留油，下葱末、蒜片爆香，喜欢吃辣的可以加入两勺老干妈酱，下青菜、香肠，快速翻炒。青菜千万不要炒到出水，不然炒面的时候，面会把汤汁全吸收掉。之后，再加入鸡蛋和

面条，翻炒不要太用劲，炒断了“颜值”不好。做炒面，用碱水面最筋道，煮好后最好过下凉水，这样口感更好。最后，加少许盐、鸡精、生抽，喷点醋，起锅便可。

炒面做好后，色泽红润，看着都让人流口水。吃一口，汤汁浓郁，好吃得不得了。

孟维鹏

## 腌葱面：清淡可口 汤鲜味美

前不久，由于天气的原因，不小心感冒了。这一生病，就想着回家找母亲。记得小时候，每当感冒生病躺在床上，母亲就会做一碗热气腾腾的腌葱面。些许的葱辣味，清清淡淡，一口热汤加面条，吃下去全身暖暖的，特别舒服。

腌葱面可能是我吃过做法最简单的一种面食。先将小葱洗净切碎，加入少许鸡精、盐、花生油，腌制10分钟。面条最好是手擀面，这样煮出来的面筋道。水不要太多，待面条快煮好的时候加入腌好的腌葱，一碗腌葱面便制作好了。

不同于我们常吃的刀削面、豆面、抿八股等面食，吃的时候要配以素臊子或是肉臊子，腌葱面一般只需要腌葱和简单的调味料，清淡可口，汤鲜味美。尤其是在生病或者酒后吃上一口，十分舒服。

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