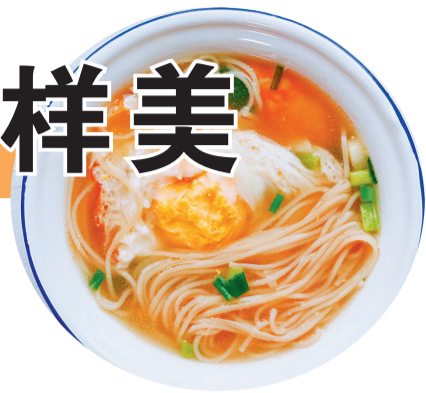


面食里的大同(三)

## 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、揪锅面、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,翻炒不要太用力,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