

面食里的大同(十二)

# 莜面：饱含大同人乡愁的美食

莜面,不仅是具有大同地方特色的代表性面食之一,也是承载了许多大同人记忆、乡愁的一种美食。不管是在饭店厨师手中,还是家庭主妇手中,一团团普普通通的莜面团,通过搓、推、擀、卷、拔、切等手法,便可幻化出丰富多彩的美食。

在我市第六批非物质文化遗产保护项目中,由山西田园北魏家宴餐饮文化有限责任公司打造的大同田园莜面制作技艺位列其中,莜面成了我市的“非遗美食”。

饭店高配版

## 莜面窝窝：美形美味 珠联璧合

莜面窝窝,不仅是大同人的家常美食,也是许多饭店酒楼主推的地方特色美食,深受人们喜爱。

莜面窝窝成形美观,制作时,先将一块和好的莜面捏在右手,向下一摞,面团便从指缝到了面板上。再顺势一推,同时左手拈起一撮,就掀起一片薄薄的莜面片。然后就势在手指上绕成筒状,竖着立在笼屉里。蒸熟后,可以与烧茄子、黄瓜、水萝卜等应时小菜,配以盐汤、辣椒调和而食,也可以搭配上一碗羊肉臊子食用,都是美味可口。

除此之外,一些饭店的莜面窝窝还有不同的吃法。如紫泥369粗粮季的一



道油泼沙葱莜面,就颇有特色。手工搓制的莜面窝窝上面,配以碧绿的沙葱、粉嫩的水萝卜丝、鲜红的辣椒面,然后将烧得滚烫的麻油浇在辣椒面上。随着“刺啦”一声,辣椒的香味和莜面的清香味随之喷涌而出。再加少许调味料,拌匀,美味即成。

(王锦华)

家庭低调版

## 拿糕：滑溜筋道 软硬适中

在大同的特色面食中,除了黄糕,还有一种“糕”也很受人们喜爱。但它的食材不是黍子,而是莜面,大同人称之为“拿糕”,它的制作方法称为“搅”拿糕。

搅拿糕的制作看似简单,实际上技术含量很高。锅中烧水,左手抓一把莜面慢慢撒入,右手持筷子顺着一个方向不停搅动。锅里的莜面要不结块,直到搅成糕状方可。搅拿糕的技巧,一是火候要控制好,火大糊锅,火小夹生;二是撒莜面时要恰到好处,多了会起面疙瘩,少了则成了面糊糊,而这全凭个人经验。另外,要想让拿糕筋道软糯不黏

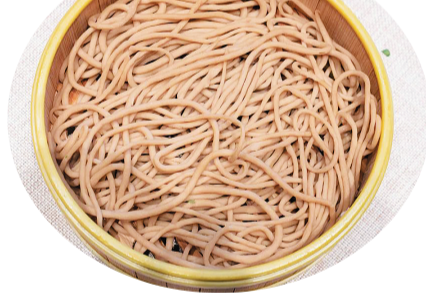


牙,搅拿糕的人还要有一身好力气。

拿糕的吃法,与其他莜面种类一样,可配小菜和盐水,也可搭配肉臊子或各种蔬菜,吃起来滑溜筋道,软硬适中。

(一凡)

## 莜面绳绳：粗细均匀 完好不断



莜面绳绳,是指用手将莜面团在案板上搓成细细的面条。不过,别看做法简单,想同时把几根莜面绳绳搓得又细

又长可不是一件容易的事。

记者曾在采访中见过田园北魏家宴饭店面点师张师傅制作莜面绳绳,她搓“绳绳”的技法堪称一绝:将4块大小均匀的莜面块依次排在面板上,之后反复揉搓,4根莜面绳绳从她手掌下缓缓而出,粗细均匀,长短一致。至案板尽头,提起4个面块从头揉搓,一直绵延至所有面块揉搓殆尽,而“绳绳”完好不断,令人叫绝。

制作好的莜面绳绳蒸熟后,配上调制好的汤料或是凉菜,细细咀嚼,齿颊生香,回味无穷。

(一凡)

## 烩莜面鱼鱼：汤鲜味美 筋道醇香



莜面鱼鱼,因两头尖尖、细细长长的外形像鱼而得名。

莜面鱼鱼的做法很简单,先将揉好的莜面团搓成细长条,再切成小剂子;将一个小剂子揉圆,然后用手搓成两头尖、中间鼓的形状即成。一些手巧的人

在做莜面鱼鱼时,通常会两手同时进行,一手揪面一手搓。莜面在案板上滚动翻飞,滑溜溜的莜面鱼鱼就从手掌心“窜”出,一会儿工夫就搓好一大笼。

莜面鱼鱼最常见的吃法是烩莜面鱼鱼,先将五花肉炒到出油,再放入豆角、土豆条一起翻炒,并放入西红柿炒出汤色。之后,加水煮沸,放入豆腐和蒸好的莜面鱼鱼。煮好的莜面鱼鱼,汤汁浓稠、筋道醇香,再加上土豆的软烂、豆腐的滑嫩,一碗下去,热乎乎的非常舒服。

(孟维鹏)

## 莜面饺子：营养丰富 味道鲜美

饺子,是我国的传统美食之一,从馅料到饺子皮都有很多种类。其中,莜面饺子可以说是极具大同地方特色的一种。

制作莜面饺子时,要先将和好的莜面揪成面剂、捏成圆片,再包上馅料。而且,包莜面饺子时,不能把它全部捏住,要留一个小口。因为莜面的透气性没有白面的强,如果将它全部包死,会影响莜面饺子的味道。一般情况下,莜面饺子要比水饺大,馅料多为素馅,也有羊肉胡



萝卜馅的。

与水饺不同,莜面饺子不能煮,而是要上笼蒸熟。吃的时候,蘸上一点山西老陈醋,味道十分鲜美。

(孟维鹏)

## 莜面块垒：口感酥软 越吃越香



小时候,很难理解为什么人们会喜欢吃莜面块垒这种食物。但随着年龄的增长,自己竟然也喜欢上了这种美食。

莜面和土豆可以说是很多大同人生活中离不开的食物,而块垒就是用莜面掺和山药碎块做成的一种面食。

制作莜面块垒时,要先将土豆蒸熟、弄碎,再加入莜面、适量食盐,用手搓成碎块状。然后,将其撒在铺有纱布的笼屉内,盖上锅盖蒸约10分钟。块垒蒸好后,在锅内倒入少量麻油,油热

后放入葱花、蒜片炆出香味,再倒入块垒,用小火翻炒,直到块垒颜色变焦黄。炒好的块垒吃起来口感酥软,越吃越香。尤其再搭配上一碟腌菜和一碗小米粥,再舒服不过了。

(孟维鹏)

■广告

2022《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号高铺 电话:7969888  
花千树店:大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

云冈酒业  
Yungang wine

**云冈黄酒**

荣获2021年国际传统  
发酵食品创新大奖 **金奖**

大同云冈酒业有限责任公司 (0352) 5520900

以味为本 匠心出口

云尚薯

食品加工厂地址:大同市云州区装备制造园区黄花产业园区内  
直营店地址:大同市永宁街四十二校北侧约30米  
电话:0352-8281890 13835212366