

面食里的大同(十三)

## 沁人心脾的玉米面美食

玉米,是许多人爱吃的一种食物。尤其是玉米面,因细腻金黄、口感顺滑、营养丰富,更成为受人追捧的粗粮美食。人们在日常生活中,不仅用它来煮粥喝,还以其为原材料制作出各种美味的面食,如玉米面窝头、玉米面黄儿、玉米面滴溜……

## 玉米面窝头:传统美食 营养美味



玉米面是日常生活中十分常见的面粉种类,因口感细腻而颇受人们喜爱。用玉米面做的面食种类很多,其中最

代表性的就是玉米面窝头了,不仅是一些家庭的日常主食,也是许多饭店主推的粗粮主食之一。

玉米面窝头是我国北方地区一种常见的面食,在我国南方地区比较少见。以前,窝头大多是用玉米面和黄豆面等做成的,与馒头的区别在于不用发酵,所以做出来的窝头非常瓷实,吃上一两个就饱了。窝头的形状一般是圆锥形的,下面会有一个凹槽,据说这样是为了让窝头在锅里能竖起来,并且不容易因为蒸气的影响而改变形状,蒸起来也更容易熟。

不过,现如今的窝头已经不是过去的窝头了,做法和原料都有了很大变化。如人们在制作玉米面窝头时,为了

口感更好,不再只是单一地用一种玉米面,会加入一定的白面,并要加入白糖及牛奶,还要进行发酵。这样做出来的玉米面窝头,口感松软,味道香甜。而一些饭店卖的窝头,更是进行了很大改良。如有的饭店的窝头,是用玉米面与其他粗粮混合制成的;有的饭店的窝头,会配以小菜,吃的时候将小菜置于下面的凹槽;还有的饭店则以玉米面、豆面、小米面、雪里红等为食材,制作成独具特色的面食“菜团子”。

有研究发现,玉米中含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素E、纤维素等,因此,用玉米面制成的窝头是一种非常健康的食物。这样营养又美味的玉米面窝头,你喜欢吃吗? (锦华)



## 玉米面饼:做法多样 风味各异

玉米面饼相信大家吃过,可这看起来成分单一的玉米面饼却有着不同的做法。而且,不论是蒸、烤、焖,每一种做法做出来的玉米面饼都有着不同的风味。在此,我们就来说一说不同玉米面饼的特点。

蒸玉米面饼做法比较简单,只要将用玉米面做成的饼子放入蒸锅中,待蒸至饼子看起来特别松软时即可。蒸好后的玉米面饼口感蓬松、柔软不黏牙,还带有淡淡的玉米本身的微甜香气。

烤玉米面饼是记者比较喜欢吃的一种,先将玉米面、白面混合,加入蛋清和牛奶,揉成一个一个小面团,再压成面饼;然后,烤盘刷一点黄油,放上面饼,并放入烤箱进行烤制。烤好的玉米面饼口感酥脆,还微微带有一点焦味,再加上玉米的香味和牛奶的香味混合在一起,特别适合年轻人的口味。

焖玉米面饼的做法,可谓结合了蒸和烤的优点。最常见的就是吃铁锅炖鱼时,将玉米面饼贴在锅边,然后盖上盖子焖熟。贴着锅的那一面焦黄酥脆,另一面却又酥软可口,可以让你同时吃到两种不同的风味,因此也是很多人喜欢的吃法之一。

小小的玉米面饼吃法繁多,你也可以尝试着做一下。(孟维鹏)

## 玉米面黄儿:色泽金黄 香甜松软

玉米面黄儿,也是很多大同人喜爱的一种用玉米面做成的面食,吃起来口感细腻,香甜松软,令人百吃不厌。

据老大同人讲,过去,在以玉米面为主粮的年代,玉米面黄儿称得上是一种比较精美的食物了。在大同民间,还流传着一句关于玉米面黄儿的俗语:“早晨窝窝晚上钵儿,改善生活摊个黄儿。”这是因为,做玉米面黄儿时要经过发酵,有的还会放些糖,所以摊个玉米面黄儿吃,在那时就算改善伙食了。而且,过去,每到春节前,白面不多的人家还会摊上一些黄儿,放在瓮里冻起来,等正月里

慢慢食用。

玉米面黄儿的做法不难,将等量白面和玉米面混合,打入两个鸡蛋,放酵母、适量白糖,加温水搅拌成糊状,放置半小时左右;等面糊表面出现许多小气泡时,即可开始摊黄儿了。锅中热油,舀入一勺面糊,用平铲向四周摊平,加盖焖一二分钟,至表面全部变色后开盖,翻面烙制,至两面都是金黄色时出锅装盘。摊玉米面黄儿时,掌握好火候是关键,火不能太旺,否则会将黄儿烤焦。

摊好的玉米面黄儿,吃起来口感松软,香甜可口。如果你不喜欢吃甜的,还



可以做成咸味的。但不管是什么口味的,都是营养健康的美食。而且金黄的色泽,让你一看就有食欲。(一凡)

## 玉米面滴溜:筋道顺滑 清凉爽口



玉米面滴溜是山西北部地区人们常吃的一种面食,以前人们大都是自己在家做,但现在会做的人越来越少,想吃还得专门去找卖滴溜的店。

据了解,之所以称这种面食为“滴溜”,是因为它的形状像水滴一样。做滴溜时,要先将玉米面加水搅成面糊状,然后锅中加水烧开,放适量碱,把玉米面糊倒入锅中,顺着同一个方向搅拌;等玉米面糊变黏稠后,关火;盆中放凉水,将面糊慢慢倒入漏勺,并轻轻晃动漏勺,面糊通

过漏勺掉入盆中,便形成大小不一的“小蝌蚪”。尤其滴溜滴进红色盆中,更如蝌蚪钻进水底一样。

做好的玉米面滴溜黄澄澄、光溜溜的,十分好看,而且口感筋道顺滑、清凉爽口。吃的时候,先在锅中热油,放入葱花、豆酱煸香,起锅晾凉,再加入盐、味精、醋、辣椒油、凉白开调料汁。然后,将滴溜盛到碗中,浇上料汁,再放些黄瓜丝、豆腐干、香菜,就可以吃了。

(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

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