

风味大同(三)



# 大同的粉 (3)

大同的粉条，是用土豆粉面加白矾制作而成，滑爽筋道。

大同人爱吃粉条，市场上粉条的种类也有很多。除了普通粉条外，还有低矾粉条。而且，用粉条做的具有大同地方特色的美食也是多种多样。比如，可以与羊杂结合做成粉羊杂，与豆腐结合做成豆腐粉，与肉馅结合做成粉丸子……

## 低矾粉条受青睐

制作粉条是要加白矾的，但白矾含铝，因此对于喜欢吃粉条的大同人来说，难免会担心粉条吃多了对身体健康不利。日前，记者在采访中了解到，由我市禾洁康食品加工有限公司生产的低矾粉条已经上市，并且很受消费者青睐。

日前，记者在我市一家菜市场中经销粉条的摊位看到，“禾洁康”低矾粉条都是独立包装，品种有大宽粉、二宽粉、细粉、手擀粉、螺丝粉等。与普通粉条相比，低矾粉条的价格略高。正在挑选的市民王女士说，她以前没买过低矾粉条，今年过年的时候，朋友送给她几袋低矾粉条，吃后觉得口感不错，比普通粉条更筋道、顺滑。她说，家里人都喜欢吃粉条，但有时也担心粉条中的白矾不利于身体健康。自从知道有低矾粉条后，她现在买粉条时都是买低矾粉条。毕竟相对来说，低矾粉条更安全，可以放心吃。

采访中摊主对记者说，刚开始卖低矾粉条时，因为价格比普通粉条贵，买的人不多。但随着人们对低矾粉条逐渐了解，低矾粉条得到越来越多大同人的认可，现在买低矾粉条的人很多，不少人还买了送给外地的亲戚朋友。此外，记者在采访中还了解到，“禾洁康”低矾粉条还有蔬菜粉条，如红萝卜粉条、菠菜粉条、紫甘蓝粉条和黄花粉条。而且，“禾洁康”低矾粉条已通过了国家SC认证，目前已销于太原、北京市市场。

(一凡)



■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



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

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

## 粉羊杂：红白相间 香气四溢

粉羊杂，是深受大同人喜爱的一种地方小吃，是用羊的心、肝、肺、肚、肠、血等原料与土豆粉条一起烹制而成的一道美食。

说起大同人吃羊杂的来历，相传始于元朝。当年，忽必烈的母亲染疾，御医许国桢为其诊治，许母韩氏也随子一起侍奉。一天，韩氏将羊下水洗净、煮熟，配以大葱、辣椒吃，没想到其味甚美，忽必烈的母亲品尝后也大加赞赏。之后，羊杂逐渐流传，成为民间风味小吃。

做粉羊杂之前，要先将羊杂做好。羊杂的做法很讲究，先在锅中热油(有的人喜欢用羊油，也有的人喜欢用猪油

或者麻油)，将葱、姜、蒜、辣椒入锅煸香，再放入事先已洗净、煮熟、切碎的心、肝、肺、肚、肠等炒香，加入足量的清水或煮过头蹄的原汤，大火烧开后放入切好的羊血，再煮，出锅前撒适量盐。这样做好的羊杂也叫全羊杂。

羊杂做好后，下一步就是煮粉了。粉羊杂的粉在煮制时不可太过熟透，否则就不筋道了。粉条煮好后，捞出放入碗中，上面浇上羊杂汤，再撒一把葱花、香菜，红白相间、鲜香扑鼻、油而不腻的粉羊杂就做好了。当一碗热乎乎、香气四溢的粉羊杂端上桌，调



进油汪汪的红辣椒，光是看着就会立刻让你胃口大开。吃一口软软的羊血、Q弹的羊肚，再吃一口浸润着香辣羊杂汤的土豆粉条，会让人禁不住直呼过瘾。如果再配上刚炸出来的油饼，美味更是让人难以抵挡。 (王锦华)

## 豆腐粉：香而不腻 风味独特

一说到大同的名小吃，人们第一时间想到的就是刀削面、粉羊杂、凉粉、黄糕。实际上，大同还有一种小吃也特别受欢迎，那就是豆腐粉。

豆腐粉和粉羊杂有很多相似之处，都是以土豆粉条为主要原料。最大的区别在于，粉羊杂是粉条和羊杂碎搭配，豆腐粉则是粉条和豆腐搭配，一荤一素，各有滋味。

做豆腐粉一般要选用卤水老豆腐，先将其切成小条，经过各种调味料煮制后与土豆粉搭配在一起，吃的时候再加上一点辣椒，风味独特。豆腐粉之所以受人欢迎，在于它不仅汲取了粉羊杂的优点，又不如粉羊杂油腻。毕竟现在人们注重养生，太过油腻的食物，对身体

健康不利。因此，豆腐粉用豆腐取代羊杂碎，香而不腻，自然受到人们喜爱。一碗豆腐粉，一个油饼，一碟小咸菜，一碗小米稀饭或玉米面糊糊，对许多大同人来说，那就是一顿美味佳肴。

大同有名的豆腐粉店有很多，记者最喜欢的两家，一家是王老五豆腐粉，一家是在同泉里一带的小店，店名就叫豆腐粉。这两家的豆腐粉各有所长，其中王老五豆腐粉偏重口，辣而咸香；另外一家小店的则偏清淡一些，能吃出豆腐的香味。 (孟维鹏)

## 粉丸子：晶莹剔透 筋道软糯

粉丸子是我市阳高县的特色小吃之一，每到节日或者有家庭聚会时，粉丸子都是人们餐桌上的一道“硬菜”。

说到粉丸子，单从名字上来看，没吃过的人肯定会说，这不过就是用粉面做的丸子，想着就不是很好吃。实际上，粉丸子里面的东西可多着呢。记得小时候，妈妈每次吃粉丸子时就特别想让我一起吃。可是看着那平平无奇的外表，实在是想不出它哪里会好吃，所以内心一直很抗拒。直到长大后，一次去阳高县吃农家饭，看到制作粉丸子的过程，才明白里面的道道儿。

粉丸子的制作过程较为繁杂且费力，要将肉馅提前调味，还要提前煮好调制粉面糊时用的调料水，而且调料水中各种调料的搭配也很重要。制作时，要先将调料水倒入粉面中，搅拌成面糊状；然后，锅中加水烧开，将粉面糊倒入，边倒边用力搅；搅拌成粉块后关火，盖上锅盖焖10分钟左右，然后将粉块儿铲到案板上切开晾凉；之后，将粉块儿切成比肉馅大一点的小碎块儿，与肉馅拌匀，用手捏成丸子；捏好的粉丸子均匀摆在笼屉中，锅中烧水，水开上笼蒸13—15分钟即可。



蒸好的粉丸子晶莹剔透，吃的时候可以调一些料汁蘸着吃，筋道软糯，美味可口。 (孟维鹏)