

风味大同(五)

## 大同的羊肉(2)

羊肉是大同人食用的主要肉类之一,大同人把羊肉的各种吃法也发挥得淋漓尽致,焖、煎、炖、炒、烤、涮……无论是哪种吃法,都各有特色,让你吃得欲罢不能。现在,我们就看看大同人在吃羊肉时都有哪些花式吃法。

## 葱爆羊肉:肉嫩葱香 简单易做

葱爆羊肉是最家常的羊肉菜之一,简单易做,肉嫩葱香,十分下饭。

葱爆羊肉的主料很简单,只需要羊肉和大葱即可。炒制时,先将羊肉切片、葱切成5厘米长的斜丝,再将羊肉片放入碗中,调入花椒粉、生抽、淀粉,搅拌均匀后腌制10分钟。花椒粉也可用胡椒粉、生姜粉、八角粉、桂皮粉等代替,这样既可以在烹制过程中产生浓郁的香气,也有助于去膻味。之后,锅中热油,烧至七成热时将腌制好的羊肉片放入,大火快速拨散,待羊肉表面变成熟色捞出,沥干

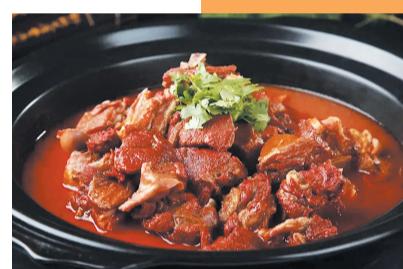
油分后待用。最后,锅中留底油,烧热后将蒜末和大葱丝放入爆香,再将羊肉片放入,调入白砂糖、料酒、香醋和盐,大火翻炒片刻即可。

葱爆羊肉的特点是羊肉不膻不腻、又香又嫩,而且吃起来肉的筋道与葱的脆滑相佐,葱香肉嫩、回味悠长,让人食欲大增。不论是与米饭搭配,还是拌面、卷饼都很适宜。最主要的,葱爆羊肉有较高的营养价值,因为葱有解热祛痰、促进消化吸收的功效,羊肉更是能暖中补虚、补中益气。

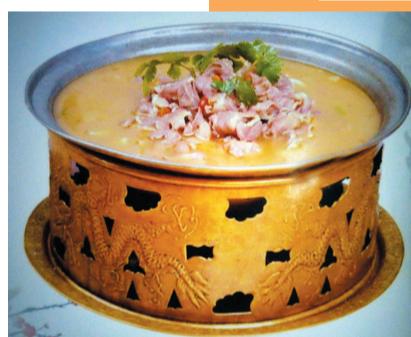
(一凡)



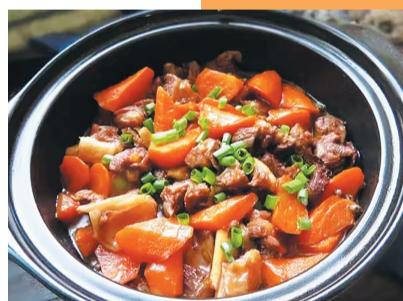
葱爆羊肉



红焖羊肉



酸汤羊肉



羊肉炖胡萝卜



烤羊排

## 红焖羊肉:家常美食 百吃不厌

羊肉的吃法多样,而在大同人的餐桌上,最常见的家常吃法还属红焖,这也是最对大同人胃口的羊肉吃法之一。

红焖羊肉据说原是豫菜的一道特色美食,做法很讲究,特点是“上口筋,筋而酥,酥而烂,一口吃到爽”。不过,现在这道菜已是大同人的家常羊肉美食。做的时候,要先将羊肉氽水,捞出后用热水清洗干净;之后,锅中热油,倒入葱段、姜片、蒜末、干辣椒爆香,放入焯好的羊肉块,倒入料酒翻炒3分钟,加生抽,炒至羊肉上色后加入大料、花椒、桂皮和清水,水要没过羊肉;待水烧开后,撇去浮沫,加盐、红枣、枸杞,转小火炖约50分钟。

做好的红焖羊肉肉嫩、味鲜、汤醇,营养价值更是不言而喻,这也是红焖羊肉之所以受人喜爱的重要原因。吃的时候,配上一大碗米饭,将红焖羊肉拌入,浇上羊肉汤汁,那种美味一定会让你无法抗拒,百吃不厌。

(一凡)

## 羊肉炖胡萝卜:香气四溢 口感软嫩

羊肉自古就是餐桌上的佳肴,也是平日里常见的滋补品,深受人们喜爱。

大同人吃羊肉也是非常讲究的,用羊肉做的美食很多,其中羊肉炖胡萝卜就是经典菜肴之一。从中医角度来讲,羊肉炖胡萝卜本身就具有非常好的养生功效。这是因为,羊肉具有温补肾阳的作用,胡萝卜则具有健脾和胃、补肝明目的作用,二者结合对身体健康有益。而且,胡萝卜性平味甘甜,能减少羊肉的膻气,吃起来口感更好。

羊肉炖胡萝卜的做法也不难,将羊肉切小块、胡萝卜切成滚刀块,锅中烧水,将羊肉焯水后捞出备用;锅中热油,倒入羊肉,放生姜片、料酒、盐、酱油,大火翻炒;锅中加水,放入胡萝卜,中小火炖至酥烂透香;最后,加少许蚝油,翻炒,起锅装盘即可。做好的羊肉炖胡萝卜不仅香气四溢,而且口感软嫩温润。尤其羊肉的鲜美混合着胡萝卜的鲜甜,吃上一口,会让你有一种说不出的满足感。

(孟维鹏)

## 烤羊排:酥脆焦黄 香而不腻

夏季的夜晚是一年当中最惬意的时候,呼朋唤友小酌一杯,聊天聊地,好不快活。喝酒当然不能少了好吃的食物,除了烤串、小龙虾、火锅、各式小炒外,记者最爱的就是烤羊排了。

一桌人围坐在烤架旁,小火温热着吱吱冒油的羊排,喝酒聊天的同时,不时用小刀切一片下来,蘸上干料,一口下去特别鲜美。烤羊排看上去好像只是放在烤架上烤就行了,没什么技术含量。其实,如果想吃到一份好的烤羊排,前期对食材的把控和加工就得非常讲究。尤其是对羊肉的膻味比较敏感的人,必须

要在烤制之前对食材进行腌制。羊排肉本身腥膻味较重,一般炖煮的方法很难去除掉这种味道。烧烤中果木炭在燃烧时则可以将木料中的清香味道烤进骨肉之中,再加上各种辛香料调味,烤出来的羊排基本上吃不出那种膻味了。不过调料比例的拿捏和火候的掌握,也是十分考验一个厨师的功力的。

烤制得特别好的羊排,外皮酥脆焦黄,里面的肉细致软糯,吃起来几乎很难吃出羊肉的膻味。尤其经过高温的烘烤后,香而不腻,让人久久不能忘怀。

(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



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