

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)

酸汤羊肉:酸辣爽口 营养美味

酸汤菜在我国比较出名,有酸汤肥牛、酸汤豆腐、酸汤羊肉等,其中最受人们喜爱的应该就是酸汤羊肉了。这道菜酸辣入味,又去除了羊肉的膻味,让人吃上一口就难以忘怀。

酸汤羊肉是许多饭店都有的一道菜品,虽然配料可能会有些许不同,但酸辣的口感却基本一样。不过,对于喜欢吃酸汤羊肉的人来说,酸汤羊肉可不仅仅只能去饭店吃,在家里一样可以做出美味的酸汤羊肉。

酸汤羊肉的做法很简单,只要选择新鲜的羊肉和适量的酸菜、金针菇、粉条、泡野山椒,就可以做了。制作时,先将泡野山椒切碎,葱、姜、蒜切末,

金针菇、粉条清洗干净,羊肉焯去血水后捞出。之后,锅中热油,放入葱、姜、蒜煸香,再放入泡野山椒、酸菜炒出香味;加水煮开后,放入粉条、金针菇和焯好的羊肉,熟后关火,调入盐、鸡精、胡椒粉和白醋,撒上香菜末即可食用。做好的酸汤羊肉酸辣辣的,吃一口,会瞬间让人胃口大开。而且,汤汁用来拌饭也特别美味。

对了,酸汤羊肉这一菜式讲究羊肉的原色,所以制作时不宜用红辣椒、花椒、酱油之类。放羊肉的时候也不要一下子把羊肉全都放下去,最好几片几片地放入,这样做出来的羊肉不会叠在一起,还会更入味。

(一凡)

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時候,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,蘸上千料,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都吃不出那种膻味了。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。尤其经过高温的灼烤后,香而不腻,让人久久不能忘怀。

(孟维鹏)



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,要先将羊肉余水,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,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,放姜片、料酒、盐、酱油,大火翻炒;锅中加水,放入胡萝卜,中小火焖至酥烂透香;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)

■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8

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