

风味大同(六)

大同的羊肉(3)

纯羊杂：油而不腻 令人垂涎



羊杂，又名羊杂割，是用羊的心、肝、肺、肚、肠、血等原料烹制的一道美食，也是深受大同人喜爱的一种地方小吃。大同羊杂一般有两种，一种是纯羊杂，一种是粉羊杂。但无论哪一种，都鲜香扑鼻、油而不腻，令人垂涎欲滴。

说起大同人吃羊杂的历史，相传始于元朝，“杂割”一词还是由元世祖忽

必烈的母亲所赐。当年，忽必烈的母亲染疾，御医许国桢为其诊治，许母韩氏也随其一起侍奉。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，并赐名“羊杂割”。之后，羊杂逐渐流传，成为民间风味小吃。据一些上了年纪的大同人讲，早些年大同人的羊杂里是加白菜的，这样的羊杂不腻，而且还能冲淡羊膻味。后来才开始加粉条，这样的羊杂也叫粉羊杂。

大同羊杂的做法很讲究，先在锅中热油（可以用羊油或是猪油、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。当然，这只是羊杂普遍的做法。至于各家羊杂店，自然还有其不能与外人

道的秘诀。

大同的羊杂店几乎遍布大街小巷，其中比较出名的有帅府街羊杂、贺老人羊杂、张老人羊杂、郑师傅羊杂、老齐羊杂、大女羊杂等等。如果你要问哪家的最好吃，这个问题还真不好回答。因为虽然每家的羊杂做法大同小异，但却各有特色。每到饭点，哪家店里都是满满的食客，既有附近的居民，也有专门从很远的地方过来品尝的游客。

当一碗热乎乎、香气四溢的羊杂端上桌，光是看着就会立刻让你胃口大开。尤其软软的羊血、Q弹的羊肚，再配上刚炸出来的油饼，美味更是让人难以抵挡。而且这样的搭配，也是许多大同人早餐的标准搭配。或许有人会问，为什么大同人一早就要吃这么油腻的早餐？这个问题的答案，恐怕只有大同人自己知道。（一凡）

羊肉串：肉嫩多汁 味美可口

羊肉串作为一种比较常见的烧烤类食物，是许多大同人喜爱的一种美食。尤其是炎炎夏季的晚上，约几个好友一起聊天、吃烤羊肉串，是许多人消暑的首选方式。

大同虽不是烤羊肉串的发源地，但大同的烤羊肉串别有特色。大同羊肉串的吃法有多种，可以烤制，也可以油炸。其中，烤制的又有炭火烤的和电烤的两种。炭火烤羊肉串的做法是，将羊肉切成小块，肥瘦搭配穿在细铁钎上，然后放在炭火烤串炉上进行烤制，边烤边撒些辣椒面、盐和孜然粉，数分钟即熟。烤好的羊肉串，其色焦黄、油亮，味道微辣，不腻不膻，鲜嫩可口，孜然香味

浓郁。电烤羊肉串不同于炭火烤羊肉串，其在烤制时可以有效地控制温度，不与明火产生接触，热力均匀，能防止烤焦。而且，羊肉串在烤制过程中油脂和水分流失较少，所以串的头头看着大些，吃起来口感也较为鲜嫩。油炸羊肉串的做法是，锅中热油，将腌制好的羊肉串入油锅翻炸，炸至金黄色出锅，在事先调好的蘸料中滚一下，即可食用。炸羊肉串味道鲜美，外焦里嫩，香辣适口。

大同人爱吃羊肉串，街头的羊肉串店也有很多。不仅有近年来新开的串店，还有一些颇有年头的老店，如库记



串店、无敌串店都是开业二三十年的知名串店。而且，在大同，吃羊肉串时一定要配以味道独特的拌疙瘩汤，这样才会吃得“人格”。（王锦华）

羊蝎子：鲜香浓郁 回味悠长



羊蝎子，也就是羊脊骨。因其形状酷似蝎子，故而俗称“羊蝎子”。

说起羊蝎子，相信许多大同人都吃过。可是，关于它的由来，可能就没有多少人知道了。相传苏轼被贬惠州时，当地市场每日会杀一只羊。苏轼不敢

与当地权贵争抢好的羊肉，他常私下嘱咐杀羊的人将没人要的羊脊骨给他留下。拿到这些羊脊骨后，苏轼通常先将其彻底煮熟，再用酒浇在骨头上，撒盐少许，用火烘烤。待骨肉微焦时，便可食用。苏轼称，在羊脊骨间摘剔碎肉，就像吃螃蟹般美味。

如今，羊蝎子已经成为一道深受大众喜爱的美食。而且，与过去干干净净的样子相比，现在的羊蝎子，上面还剩下很多肉。无论是用来做汤涮火锅，还

是做红烧羊蝎子，都十分美味。做羊蝎子火锅，可以是清汤的，也可以是红汤的。尤其是红汤底，不仅有骨髓熬出来的精华，与清汤相比又多了几分辛辣风味，迎合了现代人的口味，吃起来微麻微辣，鲜香浓郁，回味悠长。吃的时候，先咬一口肉，香而不腻，瘦而不柴，软烂适口。然后再嚼一口骨头，骨髓可以被一整条吸出。边吃肉边吸骨髓，这也算是吃羊蝎子的一大乐趣。（孟维鹏）

（孟维鹏）



羊头羊蹄：地方特色味道佳

大同人对于用羊肉做的美食，可以说是“从头到脚”地喜爱。除了炖羊肉外，羊头、羊杂、羊蹄等都是大同人喜爱的美食。

羊头营养丰富，历来为人喜食。在大同，说到用羊头做的美食，恐怕非羊头捣蒜莫属了。羊头捣蒜，是羊头与大蒜的完美结合。制作时，要先将羊头放在冷水锅中慢慢烧开，然后用小火焖制，以免羊头表面的肉熟了，脑壳中的羊脑还没有熟。而且，如果用大火焖制，羊头的表皮容易破裂。另外，大蒜必须捣成泥，不要切成末，否则蒜味不够浓郁。装盘上菜时，要将去肉后的羊头从中缝处敲开，露出羊脑，并把切好的羊头肉整齐地码放在羊脑上即可。之后，将大蒜泥放入碗中，加入调味料，与羊头一起端上桌。吃的时候，将羊头肉蘸上料汁，放入口中，蒜香浓郁，微辣可口，肉质鲜嫩，回味无穷。

香辣羊蹄也是在大同很受人们喜爱的一道美食。原本干瘪的羊蹄经过加工，上面的皮和筋像气球一样膨了起来，羊蹄中渗出的油脂和胶原蛋白融合成厚厚的封层，滋味鲜美、肥厚多汁。咬上一口，香辣软糯，一吸脱骨，入口即化。羊蹄虽然看起来没有什么肉，但是把它炖软烂以后，吃在嘴里却是满满的胶原蛋白。而且，羊蹄即使炖得再烂，它还是有一定韧劲的，筋道弹牙，口感很好。（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