

## 经典的老大同“八大件”(2)

## 焖肘子：浓烂醇香 肥而不腻



对于爱吃肉的人来说，肘子绝对是一道让人想起来就会流口水的美食。而作为老大同“八大件”之一的焖肘子，其美味更是无法用言语来形容。

据老年人讲，焖肘子是过去老大同普通人家的“红烧熊掌”，每逢年节或是举办家宴时，无论什么规格档次的席面，都一定会有焖肘子这道菜。而且传统的焖肘子，首先需要用明火烧灼，尤以用果树枝最佳，要烧到外皮焦黑才行。之后，

还要上笼蒸制。经过这几道工序烹制好的焖肘子金红油亮、味道醇厚，用筷子一挑就可骨肉分离。白肉肥润黏绵、入口即化，瘦肉软烂酥香、入口不柴。

如今，由于人们大都住在楼房，点着树枝在厨房里烧肘子显然不是很方便。而且，制作焖肘子不仅需要时间、技术，更需要一口大锅。因此，人们已很少自己在家制作焖肘子，想吃只能去饭店了。不过，大同现在可以把焖肘子做到传说中的“色泽红黄光亮，白肉入口即化，瘦肉入口不柴”的饭店不多。其中，弘雅饭店的焖肘子很值得一吃。弘雅饭店的焖肘子，色泽枣红、晶莹剔透，浓烂醇香、肥而不腻，会让你一吃便停不下筷来。（锦华）

## 黄焖鸡块：香酥软嫩 老少皆爱

黄焖鸡块作为老大同“八大件”中唯一一道由鸡肉制作的菜品，尤其又是一道不那么肥腻的菜品，可以说在年夜饭的餐桌上老少皆爱。

据有关资料介绍，黄焖鸡块是河南、山东传统名菜，制作此菜的主要食材有鸡肉、笋和木耳等。其中，鲁菜中黄焖鸡块的做法是先将鸡块腌制，之后炸，最后焖煮，这样做出来的黄焖鸡块的口感和家常炖鸡基本相同。但老大同黄焖鸡块的做法与豫菜和鲁菜的做法不同，其在学习了鲁菜黄焖做法的同时又有所创新，形成了自己独有的做法与口感。老大同黄焖鸡块一般没有配菜，制作时要先把鸡块放入容器中，加入胡椒粉、鸡蛋、料酒、盐、味精、淀粉、葱姜水，抓匀腌制15分钟。之后，将腌制好的鸡



块炸至金黄，最后上笼蒸两个小时。用这种方法做出来的黄焖鸡块香酥软嫩、味鲜汁浓、色泽黄亮、入口即烂。

黄焖鸡块由于具有软嫩、原汁原味、味鲜汤清、低油低脂等特点，多年来一直深受人们喜爱。不过，近年来，随着人们饮食习惯的改变，整只的烧鸡、香酥鸡、炖鸡更多地被端上餐桌，香酥软嫩的黄焖鸡块渐渐不再是大同人餐桌上的主角了，这多少让人有些遗憾。（锦华）

## 红烧鱼：家常美味 无法抵挡



作为老大同“八大件”之一，红烧鱼在大同人的生活中是不可缺少的美食。生诞寿辰、婚丧嫁娶，大同人的宴席上都会有它。

“八大件”中的红烧鱼，通常指的是红烧鲤鱼。其之所以能成为一道名菜，

与大文学家、美食家苏东坡有关。相传苏东坡在蛰居湖北黄冈时，曾品尝了红烧鲤鱼的美味并大为赞赏。从此，红烧鲤鱼凭借着苏东坡的名气流传开来，并成为我国的传统名菜之一。

虽然现在红烧鱼这道菜已是一道普通的家常菜，在每家粗粮馆、大饭店，也早已演变成了“家常炖鱼”，但无论如何演变，红烧鱼至今仍是许多大同人喜爱的一道美食。那入口松香酥软的鱼皮、糯如脂膏的鱼肉、浓浓的汤汁，都是让人无法抵挡的美味。（一凡）

## 扒羊肉：肉质松软 入口即化



扒羊肉是大同人喜爱的一种美食，也曾是老大同人过年时必吃的“八大件”之一。老大同扒羊肉的烹调方法简单明

了，先将新鲜的羊肉切成12厘米见方的块，用冷水浸泡清洗干净。之后，锅中放入葱段、姜片、花椒、小茴香、辣椒、料酒，加水煮沸后放入羊肉块，煮至七成熟时捞出。煮好的肉块切成1厘米左右宽的肉条，用盐、味精和煮肉的羊汤调汁。然后，在空碗内放入花椒、葱段、姜片、辣椒，码入切好的羊肉条，加调好的汤汁，上笼蒸一个半小时后将肉取出，扣入盘中。

老大同扒羊肉多选用羊腿肉，味道浓香润口，肉质松软，入口即化，至今仍是许多家庭举办宴席时必上的一道菜。（孟维鹏）

## 过油肉：色泽金黄 鲜香可口

过油肉是大同人春节家宴上必不可少的一道菜，具有浓浓的地方风味。从选料、刀工到腌制、烹饪，都有着独到之处。过油肉香酥软嫩、色泽金黄，无论是下饭还是佐酒，都是一道极好的菜品。

过油肉的做法复杂，极为考验做菜人的功力。制作时，先将猪里脊肉、黄瓜、木耳切片，葱、蒜、姜切末；切好的肉片加黄酱、花椒水、酱油、盐拌匀，并用料酒、味精、酱油、淀粉调成芡汁。锅中热油，下肉片后迅速用筷子拨散，滑炒至变色后用漏勺捞出，沥去多余油。之后，将葱、姜、蒜煸炒出香味，再次放入肉片及黄瓜片、木耳片，用山西老陈醋烹一下，并倒入调好的芡汁炒匀。最后，淋明油，



香喷喷的过油肉就可以出锅了。

比起其他的肉菜，过油肉是老大同“八大件”中记者最喜欢的一道菜。因为其有肉有菜，鲜香可口，堪称“下饭神器”。（孟维鹏）

## 八宝饭：香甜软糯 寓意美好



八宝饭，是老大同“八大件”中一道好看又好吃的美食。记得小时候每到过年，八宝饭在年夜饭的餐桌上总是压轴的一道菜品。只有吃上一口甜甜糯糯的八宝饭，才算是有了年夜饭的仪式感。

关于八宝饭的由来有多种说法，民间认为八宝饭来源于古代的八宝图。早期的八宝饭是将蒸熟的糯米饭拌上糖和猪油，放果料、果仁做成。不仅色香味美，还包含美好的寓意：莲子象征婚姻和谐美好，金橘象征吉利，红枣象征早生贵子，瓜子仁象征平安无灾祸，红梅丝含有鼓励进取、祝福顺利的意思，绿梅丝象征长寿。后来八宝饭的用料日趋简化，用各色果脯代替了金橘脯、蜜樱桃、蜜冬瓜和红梅绿丝。

八宝饭营养丰富，老少咸宜。除了有团圆的寓意之外，还有健康长寿、甜甜蜜蜜、万事顺利等各种美好的意思。又因其是蒸出来的美味，更寓意着“蒸蒸日上”。（孟维鹏）

■广告

2023《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楼北侧约30米  
电话:0352-8281890 13835212366