

寻味大同

“江淮一品”：本味本色 妙契众口

本报记者 牛瑞芳

有“美食之都”美誉的大同从不缺美食，本地名店、外埠菜系，地方特色、风味美食，或名号响亮，或大隐于市。虽然大同的美食品类繁多，但淮扬菜难觅正宗。近日，“寻味大同”栏目探寻到了一家经营正宗淮扬菜的酒店——隐藏于明堂公园西侧一小区的江淮一品大酒店。

江淮一品大酒店于今年4月正式开门迎客，是一家集海鲜、淮扬菜、粤菜、精品住宿于一体的多功能高端餐饮酒店，总经营面积4000平方米。

5月19日上午，记者来到江淮一品大酒店。酒店风格大气雅致，气韵不凡。宽敞明亮的明档厨房内，厨师们忙碌而有序。明档厨房外陈列着各式鲜活海鲜，有龙虾、帝王蟹、东星斑等，颇引人注目。“江淮一品”此番向“寻味大同”栏目推荐了3道正宗淮扬菜品，即淮阳狮子头、清炒高邮河虾仁、红烧河豚。

众所周知，淮扬菜是中国传统四大菜系之一，以顶尖烹艺做支撑，以“和、精、

清、新”为特色，是国宴的主要代表菜系。

“江淮一品”的胡总厨来自江苏省南通市，他带领的厨师队伍都是淮扬菜的传承者。采访中胡总厨介绍说，淮扬狮子头是淮扬菜系中的一道传统菜肴。狮子头原名葵花斩肉、葵花肉丸，始于隋朝。传说隋炀帝游历扬州时，厨师以扬州万松山、金钱墩、象牙林、葵花岗4大名景为主题做成了松鼠鳜鱼、金钱虾饼、象牙鸡条和葵花斩肉4道菜，唐朝时改名为狮子头。“江淮一品”的淮扬狮子头，是将精选的五花肉和马蹄手工切成颗粒，再将二者经过上千次搅拌，做成重1.5两的肉丸，下入慢火滚沸的清水中炖煮近3个小时后装入骨瓷合盅之中，最后浇上精心炖制的清汤。此时的狮子头口感松软、肥而不腻，香糯可口、醇厚鲜美。

清炒高邮河虾仁的“秘籍”在于高邮河虾仁，其肉质鲜嫩、味道鲜美、营养丰富。因为是活剥虾仁，所以新鲜度更高，而且还保留了虾仁的弹性。“天下武功，唯

快不破”，清炒高邮河虾仁也讲究一个“快”字。将油温烧至二三成热时，放入虾仁迅速滑炒10秒后取出。接着在锅中放入卤汁，加入虾仁快速翻炒，整个过程绝不能超过30秒。成菜时，装入色、形都像一张荷叶的容器中。嫩白的虾仁晶莹剔透，堆放在翠绿的“荷叶”之上，搭配一盏亮红色的大红浙醋，再辅之以干冰，云雾缭绕，宛如仙境。此菜软中带脆、口感鲜香、原汁原味，蘸大红浙醋食之，更加酸爽、清甜。

菱蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。千百年来，苏东坡的这两句诗引发了无数人对于河豚的好奇与向往。红烧河豚是“江淮一品”胡总厨的拿手菜之一，胡总厨介绍说，河豚肉质细嫩鲜美，有“吃了河豚，百味不鲜”之说。“江淮一品”的河豚经过专业人士精心处理后，要历经一个多小时的精心烹制，红烧河豚才能出锅。成菜时，红烧河豚盛放于带有盖子的容器之中。打开盖子，浓郁的香味扑鼻而来，令人垂涎三



尺。此菜要先吃皮再品肉，皮弹性足、口感糯、滋味足，肉肥嫩、味鲜甜、汁浓醇。“味绝天下”的河豚真是一种“宝藏鱼”，不仅营养丰富、口感好，还能入诗入画。



包间



淮阳狮子头



清炒高邮河虾仁



红烧河豚

大同美食

烧麦：鲜而不腻 百吃不厌

烧麦是大同地方特色美食之一，皮薄、馅嫩、汁鲜，不仅好吃，而且造型漂亮。尤其刚出笼的烧麦香气扑鼻、边口雪白，形如石榴，又如同梨花开瓣，晶莹剔透。

据资料记载，早在明代，大同的烧麦制作就格外有名，而且品种花样繁多，有菜叶烧麦、水晶烧麦、翡翠烧麦、金丝虾烧麦等，其中尤以凤临阁百花烧麦为最佳。关于百花烧麦，还有一个传说——当年慈禧来到大同后，地方官员命凤临阁的名厨将大同最精美的菜

肴献与慈禧和光绪。为此，凤临阁厨师精心制作了9笼百花烧麦，透明晶亮的薄皮中包着鸡、鸭、鱼、牛、羊、猪等9种肉馅，烧麦上端还制成牡丹、芍药、秋菊等9种花形，馅内浇以相应花形的果汁，鲜而不腻。慈禧食后颇为赞赏，并题字“凤临烧麦”。从此，凤临阁百花烧麦有了“天下第一笼”的美誉。

烧麦是许多大同人喜爱的美食，鲜而不腻的软糯口感令人百吃不厌。而且，现如今一些饭店在制作烧麦时，还在和面时加入各种颜色的蔬菜汁，使得烧



麦不仅外形美观、口感多样，也兼顾了营养均衡。

在大同，许多饭店的烧麦都做得很有特色。如喜晋道味庄、永和文瀛饭店、龙聚祥烧麦馆、福兴斋烧麦等，都是大同人吃烧麦时的首选之处。（锦华）

云中茶事

饮茶要与季节相宜

每到夏季，由于气温高，人们的补水需求增加，茶也随之成为许多人补水的选择之一。不过，不同茶叶有不同的效果，在选择茶叶时最好选择适合夏季饮用的茶叶，并要科学饮茶。

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍，夏季最适宜饮用的茶是绿茶，这是因为夏季天气炎热，人们因出汗多，容易疲惫、精神不振。而绿茶是未发酵茶，清鲜爽口，氨基酸含量丰富，有助于止渴生津、消暑降温、缓解疲劳。除了绿茶之外，白茶也很适宜夏季饮用。白茶是一种轻微发酵的茶，含有丰富的氨基酸、茶多酚等物质。《本草纲目》中记载：“白茶性寒凉，功同犀角。”夏季饮用白茶有很好的清热解暑作用。

虽然饮茶有助于夏季防暑降温，但在饮用时也要讲究方法。紫玄和茶庄的茶艺师提醒说，夏季饮茶时最好不要空腹饮茶，以免冲淡胃液，降低胃酸功能，影响消化。另外，也不要饮隔夜茶。因为茶水放久了，不仅会失去维生素等营养成分，且易变质，会引起肠胃炎症。此外，睡前尽量不要饮茶，以免精神过于兴奋而影响入睡。（一凡）

紫玄和茶庄

安吉白茶 杭州龙井

地址：东信茶叶街926号
电话：13513524658

我家厨房

自制酸辣粉

酸辣粉是许多人都爱吃的一道小吃，其特点是麻、辣、鲜、香、酸且油而不腻。尤其是在夏季的夜市上，酸辣粉更是十分受欢迎。其实，酸辣粉的做法很简单，自己在家也能轻松搞定。

材料：红薯粉、花生、榨菜、香菜、葱末、盐、味精、糖、郫县豆瓣酱、生抽、醋、香油。

做法：锅中热油，放入葱末炒出香味，下郫县豆瓣酱、榨菜，翻炒几下后加生抽、

糖翻炒均匀。锅中加适量水，烧开后下入事先泡软的红薯粉，熟后加适量盐、味精，关火。将红薯粉连汤倒入碗中，再加入花生、香菜末、醋、香油拌匀即可。

外面卖的酸辣粉大多重油重辣，而且卫生方面也难以保证。自己在家做，既经济实惠、干净卫生，配菜和口味也能随意调整。如果你也喜欢吃酸辣粉，不妨动手试试吧。（一凡）

