

## 雲動天下 潮起大同

2023年山西省第九次旅游发展大会暨云网文化旅游季  
The 9th Shanxi Tourism Development Conference, 2023

大同不仅山美水美,而且也是一座美食之城。无论肉食还是面食,或者风味小吃,都有其独到之处。2021年,大同喜获“山西美食之都”称号,这标志着大同美食迈上了发展新高度。

大同的地方特色美食种类多样,仅主食就有数十种,如刀削面、烧麦、油炸糕、莜面窝窝、炒块垒、拿糕……大同的地方菜品同样多姿多彩,有老大同过油肉、老大同什锦锅……其中,老大同什锦锅让很多游客情有独钟。金黄锃亮的铜火锅里,下面是味道鲜美的烧肉、丸子、鸡块、海参、鱿鱼,上面铺着香菇、木耳、黄花菜、干豆角、葫芦条、粉丝、油炸豆腐、冻豆腐等菜品,不需要蘸任何小料,鲜香的汤料就会让人口齿留香。此外,大同的特色小吃也是独具魅力,最有代表性的要数凉粉和兔头、羊杂了。

大同的美食,不仅仅在酒店的餐桌上,更多的在普通老百姓的灶台上。蒸糕、捏莜面、烧肉、炸丸子等,无需饭店的厨师,大同许多人都能做,而且能做得很好。

大同的面食,绿色健康,是大同美食的精美名片。吃在大同,许多人不愿意离开大同,不愿意离开刀削面、油炸糕,不愿意离开浓浓的大同味道。

大同美食是大同文化的一条大河,滔滔不绝没有尽头,只要灶火烧起来,香味就出来了!



莜面



凉粉



黄花



什锦老火锅



油炸糕

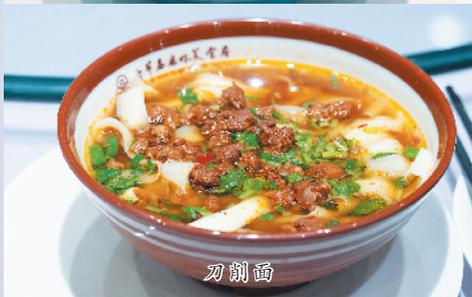


老大同过油肉

# 大同十大风味美食



羊杂



刀削面



兔头



百花烧麦

### 一、刀削面

刀削面是山西一绝,亦是大同颇负盛名的特色饮食。走进大饭店或小吃摊,要上碗热气腾腾的刀削面,一种“民以食为天”的感觉油然而升起。大同刀削面物美价廉,色、香、味俱全,形成了独特的大同风格,许多外地朋友来到大同,品尝之后,都赞不绝口。

### 二、兔头

大同兔头是大同特色小吃之一,是当地人较爱吃的一种食物,把兔子的脑袋用姜葱辣椒八角等十余种香料加以红焖,熬的时间至少得三小时以上,直至香料的味浸透到软烂软烂的兔肉里,味道绝佳。

### 三、浑源凉粉

浑源凉粉是大同市浑源县一道特色小吃,是以土豆淀粉、豆腐干、蚕豆为原料制作而成,浑源凉

粉是大同凉粉的代表。浑源凉粉清亮、滑嫩、爽口,像猪皮冻似的“筋颤”。拿在手上“滑溜溜”,吃在嘴里“凉丝丝”。风味独特,堪称“一绝”。

### 四、羊杂

羊杂是指羊下水,大同人喜欢把羊肝、羊肠、羊肺等所有能吃的羊下水放在一起,加入五香料一起煮成羊杂烩汤,然后里面再加入粉条,吃的时候里面有荤有素,油而不腻,味道鲜美,特别是大冬天一碗羊杂汤下肚,暖身又暖胃。

### 五、黄糕

黄糕是用黄米面蒸制而成,是类似南方年糕样的食品,因其色泽金黄,故名之。黄糕是大同地区最普遍的食品。黄糕具有色泽鲜黄、质地松软、味甜香润、营养丰富的特点。黄糕不仅可以蒸着吃,还可以炸着吃,炸出来的糕金黄酥脆,吃

起来别有一番风味。

### 六、莜面

莜面是山西北部常见的一种面食,是用炒熟的莜麦磨制成面粉,然后用开水和面,再将和好的面切成面条,上锅蒸熟。吃的时候既可以冷拌,也可以加热浇头,味道鲜美。

### 七、黄花

黄花又名忘忧草、金针菜,它与蘑菇、木耳并称为“素食三珍”,自古就有“莫道农家无宝玉,遍地黄花是金针”的赞美诗句。云州区是闻名全国的“黄花之乡”,有600多年的黄花种植史,黄花品质非常高。

### 八、百花烧麦

百花烧麦是山西大同的一大

名吃,这种烧麦出笼时,状如梅朵,边口雪白,就像梅花开瓣,隐约通过面皮还能看到里边的肉馅,颜色多样,看着就像百花争艳,玲珑剔透,皮薄似纸,吃着鲜香不腻,肉馅鲜嫩,软糯可口。

### 九、什锦铜火锅

什锦铜火锅是大同的一道地方风味美食,铜火锅是用多种食材制成,里边荤素都有,肉类有肉丸子、鸡块、牛肉、排骨、烧肉等,素菜有木耳、腐竹、干豆角、油炸豆腐、土豆粉等,真可谓是包罗万象,把所有食材汇聚一锅,吃着鲜美可口,爽而不腻。

### 十、老大同过油肉

老大同过油肉色泽鲜艳,味道咸鲜,质感滑嫩,汁芡适量透明,而且闻有醋香味,烹制中的醋则起画龙点睛的作用,有醋不吃醋的意境,这道过油肉才算是完美。