

“面”见大同

多姿多样的饼（上）

本报记者 牛瑞芳

饼，是我国古老的主食之一。著名学者张光直在《中国文化中的饮食》中指出：饼起源于东汉。根据《释名》，面食被称为“饼”，是因为这个字表示混合了（“并”）面粉和水。书中还记述了西晋的束晳作了一篇《饼赋》，专门提到揉面的技巧，生动地描述了厨师揉面的情形：“面弥离于指端，手萦回而交错。纷繁駛駛，星分雹落。”

饼在大同面食中有着举足轻重的地位，品种丰富多样，制作方法纷繁复杂。其食品属性与大同面食的代表面条相比，无论内涵还是外延都更加广博。从豪华官府宴的宴席之上到寻常人家的灶台间，都有饼的身影。本期“‘面’见大同”，由我市厨界大师赵富平讲述一下大同的饼。

赵富平介绍说，大同饼的主要食材是白面，从制作方法上可分为两大类，即带馅的和不带馅的；从和面的方法来说可分为四类，即擦酥（开酥）、发面、死面、烫面；从烹饪方式上可分为四类，即烙制、烤制、烙烤结合和蒸制；从形状上可分为两类，饼和火烧。这些烹饪方法又可以重新排列组合，故而可幻化出多姿多样的饼。

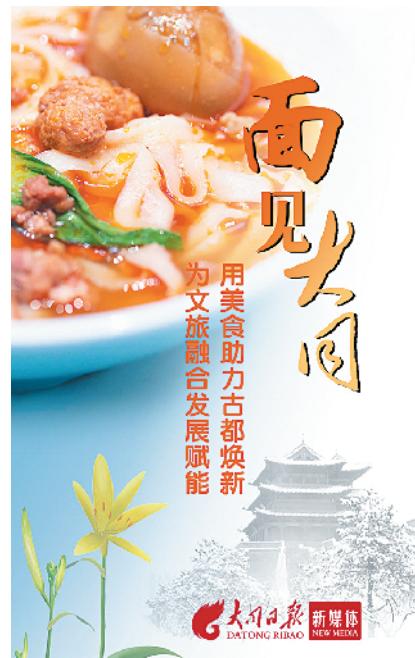
赵富平说，老大同官府宴和一些高端宴席上出现的饼有什锦全饼、芙蓉饼、雪花饼、水晶饼、脂油玫瑰饼、脂油澄沙玫瑰饼、五仁饼、夹馅清油饼、扑霜清油饼、梅

花饼、八卦饼、桃花饼、香油五仁饼、翻毛饼、京糕白皮火烧、糖火烧、酥皮肉火烧等等。这些饼虽然称为饼，但在宴席上并不是主食，而是甜点。这些饼绝大多数制作时面皮都要擦酥，且带有馅料。以什锦全饼为例，光是馅料制作就颇费工夫。取瓜仁、麻仁、桃脯、杏脯、桃仁、花生仁、果脯、梨脯、青丝、红丝等不低于10种食材切碎，白面不添加任何东西上笼蒸20分钟，晾凉后捏碎，过箩，将极其细腻、蒸熟的白面加入什锦馅中，再加麻油、白糖拌匀。馅料要油润适中，可团成团。包好的饼放入饼铛中，烙至两面金黄即可。什锦全饼酥、脆、嫩，清甜可口。什锦全饼属大饼，约为7寸（饼的直径），出锅后切成16牙儿，上桌时还要撒一层不加白面的什锦馅料。这些饼除了7寸饼外，还有5寸饼、3寸饼。3寸饼小且厚，多为火烧。这些饼的馅料有什锦馅、五仁馅、水晶馅、糖馅、玫瑰糖馅，馅料主要食材多有变化，其他制作程序与什锦全饼一样。

采访中赵富平对记者说，老大同这类“高级饼”不仅好吃，还各具特色。有的色泽漂亮，金黄、鹅黄、雪白、白中泛黄。有的外形美观，如桃花饼，饼面上用染成粉红色的白糖和绿菜摆出桃花图案；八卦饼，用京糕条（山楂糕）、白糖、红绿樱桃摆

出八卦图案；芙蓉饼，用红色印章和香菜叶搭配白色的饼；梅花饼，饼本身就做成四瓣梅花形状。有的做工精巧，如翻毛饼的饼皮用嘴一吹，可将酥皮吹起。“老大同

著名面点师武殿仕做的翻毛饼，捏碎随手一扬，酥皮像雪花一样纷纷落下，非常美观。”赵富平说，只可惜这些饼现大多已失传，鲜能见到。



大同美食

酸汤羊肉：酸辣爽口 别有风味



在大同，有一道菜虽不是当地传统美食，却是许多饭店都会有的一道菜，而且很受大同人的喜爱，这道菜就是酸汤羊肉。

酸汤羊肉的做法很简单，食材只需

羊肉、酸菜、金针菇、粉条、泡野山椒。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备用。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，再撒上香菜末即可食用。做好的酸汤羊肉酸辣辣的，又去除了羊肉的膻味。吃一口，会瞬间让人胃口大开。

酸汤羊肉是大同许多饭店都有的道菜，虽然配料可能会有些许不同，但酸辣的口感基本一样。而且，大同羊肉味香、肉嫩、质鲜、外表美观，在全国也十分

有名。因此，用大同当地产的羊肉与酸菜熬制成的酸汤羊肉，自然别有特色。同时，这道菜也易消化，并有良好的滋补作用，外地来的游客一定要尝一尝。

（一凡）



云中茶事

饮茶误区要避开

如今，喜欢喝茶的人越来越多，但一些刚刚开始喝茶的人，难免有一些错误的饮茶方式。这些错误的饮茶方式，对身体健康不利。

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍，经常喝茶对身体健康有益，但在饮茶时也要避开一些误区。如许多人喜欢喝浓茶，实际上浓茶并不利于身体健康。这是因为浓茶中含有大量的咖啡因、茶碱等物质，刺激性较强，会导致失眠、胃痛等症状的发生。另外，人们都知道隔夜茶不能喝，其实这个“夜”也不特指晚上。一般来讲，放置6小时以上的茶汤就不要再喝了。这是因为茶叶中的茶多酚、类脂、芳香类物质会自动氧化，茶汤久泡不饮，不仅会汤色变暗、风味大减，而且营养价值也会降低。除此之外，茶汤也不宜过热，以免烫伤口腔、咽喉及食道黏膜。

那么，怎样喝茶才能对身体有好处呢？紫玄和茶庄的茶艺师提醒说，除了尽量避免喝太烫的茶和浓茶外，茶友还应根据自己的体质来选择茶叶，如燥热体质的人宜喝凉性茶，虚寒体质者宜喝温性茶。另外，节令、气候不同，喝茶种类也应做相应调整，也就是人们常说的“春饮花茶，夏饮绿茶，秋饮青茶，冬饮红茶”。（一凡）

我家厨房

酸菜白肉粉丝锅

最近气温逐渐下降，晚上回家后就想吃一口热乎乎的饭菜。在此，就为大家推荐一道特别适合天气寒冷时吃的菜：酸菜白肉粉丝锅。

食材：五花肉、酸菜、粉丝、口蘑、海米。

做法：五花肉洗净放入锅中，放葱段、姜片、大料，加水没过肉，大火煮开后转小火，煮到能用筷子扎进去即可。将煮好的五花肉捞出，另起锅热油，加入老

抽，再将五花肉猪皮朝下放入锅中，以便上色。之后，将五花肉夹出，彻底晾凉后切成薄片。将酸菜丝放入砂锅中，铺满锅底，再把泡软的粉丝铺在酸菜丝上，将切好的五花肉片、口蘑片、海米都放入砂锅中，注入煮肉的原汤，汤要没过所有食材，开火炖约20分钟即可。做好的酸菜白肉粉丝锅，肥而不腻，特别鲜美。

（孟维鹏）



紫玄和茶庄

安吉白茶 杭州龙井

珍稀白茶 原价800元 现价480元 闪送到家
地址：东信茶叶街926号
电话：13513524658