

冬日美食之砂锅

寒冷冬季，大风呼啸、滴水成冰，难免让人有萧索之感。这个时候，热腾腾的食物最能温暖人心。尤其一些美食虽然不是冬天限定，但只有在寒冷的冬日里吃，才更能品味到它的美妙滋味。

从本期起，《美食周刊》将推出“冬日美食”栏目，与大家分享一些暖身又暖心的冬日美食，让我们一起共度温暖“食”光。本期首先分享的是冬日美食——砂锅，快来看看吧。

砂锅：美味营养 暖心暖胃

红旗砂锅居：经典美食 原汁原味



冬日里，天气寒冷，来一个热气腾腾的砂锅是最适合不过的了。各种食材在砂锅里咕噜咕噜地煮着，吃起来真是暖到了心里。尤其连着汤汁一起

喝光，更是让人心满意足。

砂锅菜在大同很受欢迎，许多饭店里都有各具特色的砂锅菜。但是，大同专门经营砂锅菜的饭店不多，红旗砂锅居是其中之一，它也是我市知名餐企红旗大饭店旗下品牌。

红旗砂锅居不仅有许多经典的传统砂锅菜品，还有许多兼顾了味道与养生的创新砂锅菜品。这些菜品是该店厨师不断研发和改良而成，在烹饪上既采用了传统的烹饪技法，又保证了菜品的营养价值。同时，在制作时坚决不使用任何添加剂，力求打造原汁原味、绿色健康的菜品。其中，砂锅

肚煲鸡是红旗砂锅居的招牌菜。鸡是著名的广东清远鸡，肚是新鲜的猪肚。该菜汤色奶白，香味扑鼻，鸡肉酥烂，肚Q弹。品此菜要先喝汤，汤汁鲜香浓郁，在口腔间弥漫。喝了汤再吃肉，并要蘸上特制的料汁。砂锅焗鱼头是该店的一道创新菜，采用“生焗”技法，全程不加一滴水。精选3斤多的千岛湖大鱼头，先腌制，再用秘制酱料烹制。鱼肉肉质鲜嫩，原汁原味，最大程度保留了食材的鲜美和营养成分。除此之外，老大同什锦锅、砂锅白肉、砂锅娃娃菜等也都是该店点单率极高的菜品。 (王锦华)



自制砂锅菜： 简单易做又美味

近来，随着天气转凉，各种炖菜、砂锅等滋补暖胃类菜品开始受到人们青睐，成为人们外出就餐时点单率较高的菜品。其实，想吃砂锅菜不用非得去饭店，自己在家也可以做出美味营养的砂锅菜。

家住安益街的李飞是朋友们公认的大厨，当记者让他推荐几道简单易做的砂锅菜时，他一连说了好几道。李飞说，冬季正是吃羊肉的时候，酸汤羊肉就是一道既易消化、又有良好滋补功效的砂锅菜。酸汤羊肉的做法很简单，食材只要羊肉片、酸菜、粉丝、金针菇、小米椒等。将金针菇洗净，葱、姜、蒜切末，小米椒切碎，酸菜切丝备用。锅中加水烧开，将羊肉焯去血水后捞出备用。锅中热油，将葱、姜、蒜末小火爆香后放入小米椒，继续炒香，再下入酸菜炒出香味，放入焯好的羊肉片炒匀。之后，将所有食材倒入砂锅，加水煮开，放入金针菇和粉丝，待粉丝熟后关火，调入盐、鸡精、胡椒粉和醋，撒上香菜末即可。这道菜酸酸辣辣的，又去除了羊肉的膻味。吃一口，会瞬间让人胃口大开。另外，李飞还推荐了一道三鲜砂锅，做法也很简单。先将虾剪须洗净、鸡肉切条、大白菜切段、粉丝切成长段，再将各种食材放入砂锅，加盐、味精、清汤，置小火上炖熟即可。

砂锅菜营养美味，并能最大程度保留食材的原汁原味。如果你在冬天因为不知吃啥犯愁时，就试着做一道砂锅菜吧。热腾腾的砂锅菜一定会让你身暖胃暖，温暖度寒冬。

(一凡)



对于喜欢吃肉的人来说，添辉砂锅居一定不会让你失望。满满的一锅几乎全是肉，一个小锅就够四五个人

聚兴园砂锅居：名师名菜传美名

在我市，一说起聚兴园砂锅居，相信喜欢吃砂锅的人都不陌生。虽然饭店不大，但口碑很不错。

聚兴园砂锅居有两道招牌砂锅菜——小肠豆腐煲和砂锅带鱼，这两道菜受到很多人的喜爱，几乎桌桌必点。其中，小肠豆腐煲微辣入味，小肠的独特风味加上豆腐的嫩滑，让你吃得一口接一口，欲罢不能。而且，汤是提前煨好的老母鸡汤，特别鲜。砂锅带鱼里的带鱼十分酥烂，每一段都是厚厚的，外皮酥香、鱼肉鲜嫩，口感特

别好。除此之外，店内的牛肉锅贴也是很值得一吃的一道菜。锅贴外皮酥脆，馅料油脂丰富，浓郁的牛油香，加上一点陈醋，别提多美味了。

记者在采访中了解到，聚兴园砂锅居之所以受欢迎，可以说都归功于该店的董事长睢文选。现为资深级注册中国烹饪大师的睢文选，从事餐饮行业已有40多年。早在1994年，他就在当时的聚兴园酒店推出了小肠豆腐煲、砂锅带鱼等传统砂锅菜外，还新增了砂锅黄花清蒸鸡等50余道砂锅菜。

(孟维鹏)



加大对砂锅菜的研发力度，并于2018年开设了专营砂锅菜的聚兴园砂锅居。店内除了小肠豆腐煲、砂锅带鱼等传统砂锅菜外，还新增了砂锅黄花清蒸鸡等50余道砂锅菜。

(孟维鹏)

添辉砂锅居：草原风味 别有特色

采访中记者了解到，这家砂锅居在大同已经开了好几家店，天气一冷，许多人就会过来打卡。

记者在该店看到，店内装修典雅古朴，哈达结、马头琴等具有草原风情的装饰无处不在，让顾客在用餐时有身临其境之感。“来来来，您点的肚包肉上菜了！”话音刚落，脸盆大的砂锅就被端上了桌。只见锅内的内容相当丰富：软嫩的羊肚中包裹着新鲜的羊肉，颗颗饱满，并佐以土豆、玉米、茄子等配菜，锅边还放着锅贴。经过20分

钟的高温加热，脂肪和肉汁在羊肚中渗透、交融，汤底的香辛味也随之升腾起来，让人闻着就已经开始流口水了。当然，肚包肉吃起来也很入味，一点也不腻。

记者在采访中了解到，该店的肚包肉都取自锡林郭勒草原的散养羊，事先在当地处理好后，与其他肉类、调料等食材一起冷链快递过来。制作前，厨师还要将其清洗，并将它们放入高压锅中进行焯水、压肉等工序，之后才进行炖煮。

(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

君宴·精品粤菜 幸福味道 粤厨知道
品味粤菜 品味人生
品正宗粤菜 享天下美食
君宴~款待你心中最重要的人!
订餐电话:0352-2090000 2096666
地址:大同市平城区同泉路258号

大同市餐饮饭店业协会
弘扬古都大同餐饮文化
续写国际美食之都传奇

好厨房 食味鲜
经营地址:大同市云州区装备制造园区黄花产业园区内
电话:0352—8281890

Andbaby 安恩贝国际月子中心
母婴高端品牌
品质值得信赖
地址:大同市平城区云冈路五岔路口
电话:0352-2102222 2100123