

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嘟咕嘟地煮着,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,猪肚Q弹。品此菜要先喝汤,汤汁鲜香浓郁,在口齿间弥漫。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物的原汁原味。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)

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,加上一二陈醋,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和砂锅带鱼,没想到这两款砂锅菜受到众多顾客喜爱。此后,他又不断



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远鸡等50余道砂锅菜。(孟维鹏)

添辉砂锅居:草原风味 别有特色



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

吃。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

云尚 8

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