

“面”见大同

大头麻叶 大同一绝

本报记者 牛瑞芳

在大同的面食家族中有一种美食，虽然只在早点里出现，但它是大同最具特色的传统小吃；虽然只是一种日常食品，但它集颜值与美味于一体。它就是大头麻叶——大同一绝。大同的大头麻叶，外形饱满，四头均匀，头内膨空，蓬松柔软，色泽金黄，外部酥脆，口感丰富，散发诱人的香气。

大头麻叶的名字由何而来？我市厨界大师赵富平介绍说，据传因其外形像燕子，老大同人称燕子为“麻燕”，故把这种吃食叫作“麻燕”，后来演变为“麻叶”。大同大头麻叶的四个头，取“四平八稳，平平安安”的吉祥寓意。至于“大头”，则有许多传说故事。流传最广泛的是清朝时候，江南一位才子来到大同，早上腹内空空，看见一个小摊上正炸麻叶，香味扑鼻，金黄光亮，很是诱人，便问摊主这是什么东西。周围食客笑着说：“连这个都不懂，真是个大头！”摊主就此话头，便将麻叶冠以“大头”之名。也有的说就是因为麻叶的四个头较大，所以被称为大头麻叶。赵富平介绍说，老大同有一位名叫李子原的老艺人炸的大头麻叶较为有名。他炸的大头麻叶四个头均匀有形，每个头像灯泡一样饱满且膨空。“老大同人在过端午节时有吃大头麻叶的习俗，现在只有上了年纪的人还保留着这个

习俗。”赵富平说。

为了探大头麻叶的制作过程，日前的一个早晨，记者来到位于北苑路的梧桐面馆。该店一位姓韩的厨师介绍说，制作大头麻叶是一项费时费工的活儿。头一晚上先和好面，第二天早上4时就开始做准备工作，这样才能在早餐上售卖。做大头麻叶的面是半发面，而且必须要手工和面，机器和的面容易起筋，影响口感。面和好后，还要和“糖瓢子”。“糖瓢子”是用糖稀和面，不加水，和起来特别费劲。第二天早上，先将面放在案板上擀成面皮，再把“糖瓢子”擀成薄片铺在面皮上。“糖瓢子”在面皮上至少要停留一个小时以上，醒足时间，炸时才不会与面皮分开。是日早上7时左右，店里就有前来吃早餐的顾客。记者看到，师傅将准备好的面皮切下一个长条，利落地切成小块，再取两小块将“糖瓢子”面挨面摞在一起，提起来在面中间掏一个洞，顺势一翻，一个麻叶就做好了，放进油锅开炸。师傅的一套动作下来，如行云流水般丝滑，速度极快，令人目不暇接。炸麻叶油温不能过高，否则“糖瓢子”会发黑；炸麻叶要炸一分钟左右，否则麻叶的交合处会不熟。刚出锅的大头麻叶金黄酥脆，香味扑鼻。

在我市，大头麻叶多在中小饭店和早点摊上才能吃到，通常与豆腐脑、蛋汤、羊杂、稀

饭搭配，成就一顿美味、“入格”的早餐。

采访结束时，赵富平还向记者解锁了吃大头麻叶的技巧：大头麻叶外面的“糖瓢子”炸熟后酥脆且温度较高，直接吃极易使口腔内部受创。正确的吃法



用美食助力古都焕新
为文旅融合发展赋能

大同日报 新媒体

是，取一个麻叶头，将这个头翻过来，将“糖瓢子”翻进里面，这样吃既不伤嘴，又能品其香甜。

用这样的技巧，吃一口麻叶，喝一口汤，一定是开启美好一天极好的方法。



大同美食

天镇豆腐皮：薄如纸张 风味独特



豆腐皮是许多人爱吃的一种豆制品，在我国许多地方都有制作。其中，较为有名的有福建清流豆腐皮、云南石屏豆腐皮、河北怀安豆腐皮、辽宁锦

州干豆腐，以及大同的天镇豆腐皮等。

天镇豆腐皮是大同天镇县的地方特色美食，精选无公害绿色大豆制作而成。薄如纸、韧如丝，色泽白里透黄，口感咸而不浓、柔润爽口。

天镇豆腐皮之所以好吃，与它的独特制作工艺有关。制作时，要经过净料、破碎、浸泡、磨浆、滤浆、煮浆、取皮、烘干等工序。之后，才可包装、储存、出售。这样制作好的豆腐皮营养丰富，蛋白质、氨基酸含量高，非常易于人体吸收。据行内人讲，刚刚取下来的豆腐皮白生生、筋颤颤，即使将它揉成团，光滑的豆腐皮也不会有一丝裂缝，而且都不会掉角，筋道得令人难以想象。这也是天镇豆腐皮

的独到之处。

天镇豆腐皮吃法多样，煎、炸、炒、烤及凉拌皆可。它也可以与多种蔬菜或是肉食搭配，制作出美味可口的菜品。

(一凡)



我家厨房

小肠豆腐煲

对于用猪肠做的美食，有的人酷爱无比，有的人则难以接受，笔者属于前者。以前，都是在饭店吃小肠豆腐煲，这几天天气寒冷，于是决定在家里自己做一次试试，没想到非常成功。

食材：猪小肠、卤水老豆腐、鸡汤。

做法：将猪小肠煮熟后切段、豆腐切条备用，砂锅中热油，加入辣椒酱、葱段、

姜末、蒜片，小火炒出香味，放入少许酱油和料酒，加鸡汤。烧开后，放入猪小肠和切好的豆腐，加盐和鸡精调味，大火烧开后转小火慢炖30分钟即可。出锅前再撒少许葱花，一道美味的小肠豆腐煲就好了。这道菜，小肠味道浓郁，豆腐嫩滑入味，而且热乎乎的，很适合现在这个季节吃。

(孟维鹏)



云中茶事

冬季煮饮老白茶

时值冬季，屋外寒风习习。闲暇时，煮一壶老白茶，听着壶内茶汤沸腾，闻着袅袅茶香，看着茶叶在壶中翻卷，是最惬意不过的了。

煮一壶老白茶，细品慢饮，不但可以祛寒暖身，还对健康有益。那么，你知道为什么老白茶更适宜煮，以及怎样才能将老白茶煮出好滋味吗？据紫玄和茶庄的茶艺师介绍，白茶在制茶的全过程中不炒青、不揉捻，而是采用萎凋和干燥的方式，这使其在保留茶叶天然形态的同时，也将茶多酚、茶多糖、氨基酸等营养成分最大程度地保留了下来。在煮茶的过程中，茶叶因得到较长时间的加热，其内含的物质能被更多地激发出来，从而使茶汤更为稠滑甜柔，功效也更加突出。

不过，紫玄和茶庄的茶艺师也提醒说，在煮老白茶时也是要讲究方法的。首先，煮茶时应优选紧压茶，因为紧压的形态更能锁住香气和滋味，煮出来的茶汤更醇厚香甜。其次，应等到水沸腾之后再投茶，让茶和水一起沸腾1分钟，然后关火，用余温加热约2分钟后即可饮用。沸水煮出来的茶汤，不会过于苦涩。另外，出汤时不要倒净，要留下一部分，以延续茶汤风味，保持茶汤的口感。

(一凡)

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