

时令味道(20) 小雪

# 天气寒冷 羊肉暖身

本报记者 牛瑞芳

小雪,是二十四节气中的第二十个节气,冬季的第二个节气。小雪是反映降水与气温的节气,也是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。小雪节气的到来,意味着天气会越来越冷,降水量渐增。

在大同,有这样一句俗语:小雪卧羊,大雪宰猪。“卧羊”,指的是杀羊。大同地区冬季寒冷,具有补体虚、祛寒冷、温补气血功效的羊肉自然也是大同人喜爱的美食。而且,大同地区的羊肉品质很高,较有名的有新荣区的道士窑羊肉、浑源县的黄芪羊肉、广灵县的大尾羊肉、阳高县的长城羊肉、云州区的麻地沟羊肉等。大同人吃羊肉非常讲究,羊肉的烹制方式也有很多,炖、涮、烤、炒、蒸等等不一而足。

盐煎羊肉是大同羊肉菜品中的经典。大同的羊有许多是吃草药长大的,所以它的肉本身就自带一种特殊香味,并且没有羊膻味。盐煎羊肉的做法相对简单,但想做好不容易。先将羊肉洗



净、切块放入锅中,加食盐和花椒煮制。肉煮熟后,再用盐和大葱翻炒,其他调料一律不用,以保持羊肉的原汁原味。如此烹制成功的盐煎羊肉,香气四溢、鲜美爽口、肥而不腻。而且,大同人在做盐煎羊肉时一直都有“半只羊一碗水,一只羊半碗水”的说法。这是因为羊肉鲜嫩,在煮制过程中,其自身的水分和油分会浸出来一起煮肉,肉多反而用的水更少一些。

扒羊肉是老大同“八大件”之一,也是其中唯一用羊肉做的菜。老大同扒羊肉在选料、火候、工序上都很讲究,多选用羊腿肉。而且,在烹调方法上也更具有浓郁的老大同特色。制作时,先将羊肉切成12厘米见方的肉块,再将葱段、花椒、料酒放入锅里,加水煮沸后,放入羊肉块煮至七成熟捞出;将肉块切成1厘米左右宽的肉条,用盐、味精和羊汤调汁;在空碗内放入花椒、葱段,码入羊肉,加入调好的汤汁,上笼蒸一个半小时后取出,将肉扣入盘中即可。这样做出来的扒羊肉,味道香浓、肉质松软、入口爽滑。

老大同涮羊肉也是具有大同特色的一道美食。将老大同铜火锅加木炭点起来,锅中只放简单的葱、姜调料,并调配好麻酱蘸料。取一片切好的五花羊肉放入锅中,来回涮几秒,夹起来蘸上麻酱,吃一口,羊肉香嫩,滋味浓郁。吃过羊肉后,还可涮食各种蔬菜、面条,甚至可以在锅中煮饺子吃。老大同涮

羊肉无论是在饭店里吃,还是在家里围坐在一起吃,主打的就是热气腾腾、热热闹闹的团圆气氛。

大同的羊肉吃法多种多样,有烤全羊、烤羊肉串、酸汤羊肉、葱爆羊肉等等。大同人吃羊肉可以将其从头吃到脚,如羊杂、羊头捣蒜、煮羊蹄、拌羊脑等等,每一款都让人回味无穷,欲罢不能。



云中茶事

## 冬季适合喝这些茶

冬季,天气寒冷,气候干燥,此时最重要的除了保暖外,许多人还十分注重养生。那么,冬季喝什么茶更有益于身体健康呢?

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍,冬季想要通过喝茶养生,宜多饮茶性温和或者是平和的茶类,如普洱熟茶、白茶、乌龙茶、红茶、黑茶等。其中,普洱熟茶茶性温和,而且其在发酵过程中形成的多种有益菌群,还能起到养胃护胃、消食的作用,很适合冬季饮用。白茶味甘性平,润而不燥,保留在茶叶中的营养成分也十分丰富。尤其是老白茶经过自然转化后,口感、功效、价值更甚。喝老白茶的方法最好是煮饮,可使其内含的物质能被更多地激发出来,从而使茶汤更稠滑甜柔,功效也更加突出。乌龙茶介于绿茶与红茶之间,不寒不温,常喝有助于清热解暑、降脂去燥。红茶属于全发酵茶,性甘温,尤其适合女性饮用。而且,饮用时还可以在红茶里加入牛奶、蜂蜜,味道香甜,口感极佳。黑茶也为全发酵类茶,温顺醇和,不仅有促消化、解油腻的作用,富含的茶黄素等物质还有很好的暖胃效果,多喝对身体很有好处。

寒冷冬季,一杯热茶在手,不仅会让你心情舒畅,还能为寒冷的冬日添一份暖意,让你过一个暖暖的冬天。(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

我家厨房

## 福鼎肉片



福鼎肉片是福建省福鼎市的地方传统名吃,口感香辣,到福鼎旅游的人都会品尝一碗福鼎肉片。近来,天气日渐寒冷,不妨自己在家做一碗热乎乎的福鼎肉片解解馋。

**食材:**猪后腿肉1斤、姜、盐、白糖、味精、小苏打、淀粉。

**做法:**将除去筋膜的猪后腿肉剁成泥状,加入姜末,逐次加入适量水,边加边搅拌。之后,加入适量盐、白糖、味精、小苏打搅拌均匀,再加入与肉克重一样的淀粉,朝着一个方向搅拌,至肉质黏腻Q弹时即可。取一些肉泥抹在盘子上,厚度约1厘米左右。锅中烧水,水开后用小勺将盘子上的肉泥一条一条地刮入锅中,煮到肉片浮在水面上即可。碗中放入紫菜、虾皮、盐、蚝油、醋、香油、酱油、白糖、胡椒粉,将肉片连汤一起盛入碗中,搅拌均匀,鲜嫩热乎的福鼎肉片就做好了。

(孟维鸣)

大同美食

## 灵丘熏鸡:传统名吃 香味诱人

灵丘熏鸡是大同灵丘县的一道传统美食,色泽鲜亮、软烂可口、香味诱人,其与襄汾熏肉、临汾熏醋、太谷熏鸽一起被誉为山西“四大名熏”之一。

据有关资料记载,灵丘熏鸡的制作历史可追溯到清朝雍正年间,由李进才、李有才兄弟所研制。后来,经过子承父业、代代相传,至清朝末年,李氏后人李运继承了这一传统技艺,并在此基础上不断改进,在烹制过程中加入豆蔻、肉桂、砂仁、陈皮等多味中药,使熏鸡的味道更加香醇。现如今,灵丘李家熏鸡深受人们喜爱,也是许多当地人招待客人

时的必备美食之一。

灵丘熏鸡味美,与它的独特制作工艺有关。制作时,首先要挑选膘肥体壮的活鸡,宰杀、褪毛、洗净后,将鸡放入陈年老汤中卤制。熟后,再放入秘制料汤中浸泡10多个小时。之后,将熟鸡用谷糠、柏木燃烧后的烟火进行熏烤。至此,独具风味的熏鸡才能出炉。灵丘熏鸡的吃法也很讲究,一般整吃,也可以切食。整吃时要趁热撕着吃,这样才不走油、不跑味。切食时,要先将鸡从中间切成两半,再把胸脯肉切成细条,将腿、翅剁成小块,很是独特。



灵丘熏鸡因其独特的制作方法和口感,不仅受到当地人的喜爱,也为大同美食增添了一抹别样的色彩。(一凡)

## 年夜饭预订已拉开帷幕

如今,去饭店吃年夜饭是许多人的首选。日前,记者在采访中了解到,我市一些饭店已开始推出2024年春节年夜饭预订优惠活动。

采访中记者从我市一家饭店了解到,每年年夜饭的预订从头一年的9、10月份就开始了,许多家庭更是吃完中秋家宴后,就预订了过年时的年夜饭。刚刚预订了年夜饭的王俐告诉记者,自己平时工作忙,父母年纪也大

了,实在是没时间操办年夜饭,所以她家这几年的年夜饭都是在饭店吃的。王俐说,在饭店吃年夜饭挺好的,省时省事。

记者在采访中还了解到,为了更好地满足消费者的需求,一些饭店还推出了多种优惠活动,不仅有多款年夜饭套餐可供选择,而且现在预订年夜饭还送全家福照片、代金券。如果选套餐的话,还送果盘和鲜榨热饮。(王锦华)

## 马兵月饼

传统工艺 风味美食



一部:平城区向阳东街红旗集贸市场北门对面  
二部:平城区明堂公园东门柳泉街  
三部:平城区柳港园A区A3-5号商铺  
电话:13233525885 0352-8888185