

“面”见大同

花样“吃糕”

本报记者 牛瑞芳

在不经意的流年岁月里，大同人对黄糕的喜爱已融入到血液之中。除了有包各种馅料的油炸糕、变换搭档的素糕外，聪明的大同人还创造出许多糕的别样吃法。

炸糕片，将蒸熟、握好的糕下剂子，捏成圆片状，入油锅炸至起泡捞出，在上面撒白糖或红糖即可。炸出的糕片，撒上糖后再摺一个糕片，再撒糖，如此反复，吃时糖已融化，软糯香甜。

炸酱糕片，将蒸熟、握好的糕擀成薄片，取黄豆酱、甜面酱些许，搅匀刷在糕片上，将糕片卷起，切成厚片，入油锅炸至金黄。色泽金黄的糕片上又点缀了一圈一圈的酱色，十分好看。炸酱糕片软糯咸香，酱香浓郁，别有风味。我市厨界大师赵富平介绍说，在老大同民间的宴席上，有时用炸酱糕片取代菜馅油糕，一盘码放整齐的炸酱糕片在宴席上非常“打眼”。

采访中，赵富平还介绍了老大同黄糕的另一种吃法——枣糕。赵富平说，枣糕现已失传，它是大同独有的一种黄糕吃法。老大同曾有“李枣糕”“马枣糕”“张枣糕”的糕铺，这些专门卖枣糕的糕铺有特别大的蒸笼。枣糕制作比较复杂，先将擦好的糕粉在蒸笼里铺一层，之后在糕粉上铺一层红枣，再铺一层糕粉，如此反复，共5层。糕蒸熟后，倒扣蒸笼，将糕倒在案板上，隔着笼布，手蘸上凉水进行按压，直至按压到约9厘米的厚度，此过程相当于擀

糕。枣糕香气浓郁，糕的香味与枣的香味完美融合，吃起来温热软糯、筋道清甜。做好的枣糕要盖上厚厚的棉被，以防变凉。顾客买时要多少切多少，有的人带回家吃，有的人就站在店铺门口，一边吃一边与店主聊上几句市井新闻。赵富平说，老大同还有简易版枣糕，即将蒸好的糕擀成薄片，在上面铺上一层红枣，然后再铺一层糕片，如此反复，铺至3层压实，盖上棉被，开始售卖。

永和文瀛饭店的蜜枣煎糕与老大同枣糕有异曲同工之处，蜜枣煎糕是在两层黄糕之间夹一层蜜枣枣泥，切成长约6厘米、宽约3厘米的长段，然后小火慢煎，煎至两面酥脆金黄即可。蜜枣煎糕因有蜜枣泥的加入，口味更加香甜。

糕花是我市一种濒临消失的另类黄糕吃法，曾是大同人过年时能吃到的类似茶点的美食。今年51岁的方女士说，她上次吃糕花已是20多年前的事了，现在回忆起糕花的味道她仍赞不绝口，“清甜可口，极其酥脆”。方女士说，很少有食品可以达到那种酥脆程度，掉在地上会像玻璃一样摔得粉碎。记者几经走访，从云州区几位年过八旬的老人口中了解到了糕花的做法。糕花制作过程非常复杂，黄糕蒸熟后放很少量的白面、豆面、苡面，反复揉搓，然后放置在温暖的地方发酵（大同话称“丝”了）。发酵过程中要多次拿出来揉面，直至面完全发酵好。发酵好的糕

面不筋道了，变得分外柔软且弹性十足。将面擀成薄片，对折，切约1厘米的宽条，但不切断。4条或5条组成一组后再切断，如此反复。取一个生坯展开后略抻一下，反过来对角捏住，做成一个糕花。做好的糕花或是放在炕头焙干，或是放阴凉

处阴干。一周后，糕花完全干透，用线穿成长串挂起来，吃时取下油炸即可。炸糕花必须用胡麻油，油温不能过高，中火慢炸，炸至金黄捞出。炸好的糕花酥脆清甜，口味极佳。只要不放在潮湿的地方，口感一直酥脆，并且可久放不坏。



栗子营养美味也要适量吃

的，因为这种栗子大多是加了石蜡的原因。没有加石蜡的，颜色一般比较暗。而且，糖炒的栗子摸起来黏手，石蜡炒的摸上去光滑。另外，有的人喜欢自己在家做糖炒栗子，在买生栗子时尽量挑选外壳整体是红棕色的，绒毛多的，这样的栗子才是新鲜的。

糖炒栗子香甜粉糯，除此之外，栗子无论是烧、焖、炖、煮都各有美味。其中，常见的吃法是用栗子仁与小米熬粥。将小米淘洗干净，再将栗子放入开水中煮1分钟捞出、去壳，切成两半。锅中加水，放入小米，大火煮开后转小火煮10分钟，之后将栗子仁倒入锅中，等到栗子仁熟后加冰糖，煮至冰糖完全化开即可。另外，栗子烧鸡、栗子炖白菜也都是简单

易做的家常美味。

不过，记者在采访中也了解到，栗子虽然营养价值较高，但一次不可多吃，以免胃胀。尤其一些脾胃虚弱的人更要少吃，因为栗子中的淀粉含量比较高，较难消化。（一凡）

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

我家厨房

地三鲜



地三鲜，是一道东北名菜，做法简单，只需土豆、茄子和青椒3种非常普通的食材即可，但成菜味道香浓、营养丰富。

食材：青椒、土豆、茄子。

做法：青椒切片，土豆、茄子切滚刀块。切好的茄子块加少许盐，拌匀后放置10分钟，倒出多余的水分，再裹上薄薄的一层玉米淀粉，这样煎制时就不会吸油，做出的地三鲜不油腻，而且茄子也更脆爽。锅中热油，将土豆煎至表面金黄后盛出备用。锅中再倒入少许油，将茄子煎成脆皮、金黄色后，放入煎好的土豆块、青椒翻炒2分钟左右。之后，碗中放淀粉，加水、盐、生抽、蚝油、白糖搅拌均匀，调成芡汁，淋入锅中。大火加热至汤汁黏稠，再加入一点醋以激发食物的香气，翻炒均匀就可出锅了。（孟维鹏）

云中茶事

品饮普洱茶 醒茶不可少

一些刚开始喝普洱茶的茶友常会感觉口感不佳，其实，这不一定是你买到了劣质茶叶，而是有可能少了冲泡普洱茶前的重要一步——醒茶。

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍，就像红酒要醒酒一样，普洱茶也要醒茶。通过醒茶，可以使茶叶更好地释放出内含物，消除杂味，从而提高茶汤的适口性和醇厚感。醒茶的方式主要有两种，一种是“干醒”，即冲泡前的醒茶。将普洱茶

饼撬开后，可以先将其摊置在清洁、干燥的棉纸上，两三天后再放入醒茶罐内放置两周至数月。另一种醒茶的方式叫“湿醒”，即温壶之后，将茶叶投入壶中，注入开水，3-5秒后出汤倒掉。之后静置10-30秒，让茶叶充分吸收壶中的热气，进行苏醒展开后再正式冲泡。

另外，紫玄和茶庄的茶艺师也提醒说，醒普洱茶也不能过度，以免茶香散失，茶味寡淡。（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