

“面”见大同

豆面：外表朴素 味道惊艳（下）

本报记者 牛瑞芳

豆面除了压豆面、擀豆面外，还可以抿着吃、蒸着吃。蒸与压、擀、抿不同，要有其他食材的添加，蒸成豆面窝头来吃。抿豆面暖心暖胃，蒸豆面香甜可口。

在我市，抿豆面饭店版、家庭版都有。大饭店的抿豆面更像一种汤，以“古”售卖，小饭店则以碗售卖。红旗大饭店的管大厨向记者介绍说，抿豆面是大同最具特色的面食之一，可以从早吃到晚——适用于大同人的早饭、午饭、晚饭。抿豆面制作简单，全程手不沾面。取豆面、白面各半，加水，用铲子连搅带拌，拌至稠糊状后略微醒一会儿。水开后，将抿面床架在锅上，铲一块面在抿面床上，用抿拐（抿面的辅助工具，带有手柄的长方形小板儿）从里往外轻轻推压，边抿边用筷子轻轻上下挑面，以免面结块。通过抿面床抿入锅中的豆面像一群小蝌蚪，随着锅中的“水浪”上下翻飞。抿豆面出锅时要多带面汤，刀削面的臊子同样适用于抿豆面，但许多大同人更爱加腌葱、炒酱。

“调好的抿豆面又软又滑，柔中带筋。吃时要勺儿，连吃带喝，或者端起碗，边拨拉边吸溜，热气腾腾，十分过瘾。”管大厨说，以前的抿面床大多是木制的，现在更多的是不锈钢材质的，这种抿面床更易清洗。“大同人还把抿拐叫作抿面圪瘩，十分形象可爱。”管大厨诙谐地说。

“紫泥369”的黑豆窝头是一道颇受食客喜爱的主食，黑豆窝头便是蒸豆面的代表美食。“紫泥369”的王大厨介绍说，黑豆窝头是将黑豆面、黄豆面混合后再加入玉米面，发酵后加白糖、炼乳等，制作成窝头，上笼蒸15分钟而成。刚出锅的黑豆窝头呈巧克力色，十分暄软，香甜可口。家庭版豆面窝头是将黄豆面和玉米面混合后加小苏打、白糖，温水揉面，面要和得偏软些，醒发后，揪一块面团捏成窝头，上笼蒸熟而成。呈巧克力色的豆面窝头清甜可口，更似甜点。

在我市县区的一些农村里，豆面还

有生、熟之分，熟豆面是将黄豆、黑豆炒熟后磨成的豆面。家住新荣区的郭大妈今年已72岁，特别擅长制作豆面食品。采访中郭大妈告诉记者，熟豆面还可以打糊糊喝。将豆面先用凉水化成稀糊状，水开后将面糊倒入锅中，不停搅动，再次煮开后关火即可。豆面糊糊中可加入冰糖、葡萄干、熟芝麻，喝一口，糯滑可口，暖意融融。

郭大妈还向记者介绍了一种现已不多见的豆面吃法——蘸豆面糕，蘸豆面糕中豆面是灵魂。豆面是炒熟的黑豆和黄豆经过多道工序加工而成，面质特别细腻。黄米糕蒸熟捋好后分成小剂子，拿一个剂子用手捏成圆片形，放入一小勺加了白糖的豆面，对折后再捏成圆片形。之后，再加入豆面、对折，再捏成圆片形。如此反复三四次后，便可直接食用，入口绵软，香甜可口。“更高级的做法是在加工豆面时加入一些干萝卜丝，豆面里不仅有了少许甜味，还有了萝卜的清香。”郭大妈说。



推荐

藏在云冈石窟里的北魏美食

历史课本里的云冈石窟，只有你身临其境才能真正感受到它的雄伟壮观。而除了那些令人震撼的雕刻外，景区内一家名为“小南唐”的甜点小铺也让人十分“惊”“奇”。“惊”的是文化，“奇”的是味道。

“小南唐”经营的都是有文化底蕴的古法小吃，就像小店负责人说的那样：“这不是普通的饮品和茶点，这是非物质文化遗产——北魏茶食，是北魏平城深厚美食文化的文创品牌。”

羊羹在日本很有名，但你可能想不到的是，其实羊羹来自北魏的传承，其是北魏太武帝拓跋焘最爱的珍馐之味，由著名“美食将军”毛脩之发明。后来，羊羹因便于携带广为流传，并传入日本，火遍全球。另外一个很特别的产品名为“布施·糖茶”，外形为云冈莲花图形，看似像点心，实则是饮品。这也是小店创始人南霁侔根据北魏平城时代一款古法点心的制作工艺，再创新发明的专利产品。

“小南唐”甜点饮品铺与其他景区的文创、餐饮小馆不同，其充分融合了



云冈遗存、平城历史和北魏美食文化，真正做到了产品与文化的融合，也让北魏文化通过伴手礼的形式传播出去，让更多人了解大同。

（孟维鹏）

云中茶事

春饮普洱茶 这样搭配更健康

普洱茶因具有独特的口感和健康功效，深受人们喜爱。而且，除了清饮外，普洱茶还可以和许多“佐料”搭配，让其更有益于健康。

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍，适合搭配普洱茶一起饮用的食材有很多种，其中普洱茶与陈皮是人们熟知的搭配方式，有助于解腻降脂、改善消化不良。另外，普洱茶还可与蜂蜜搭配，不仅口感极佳，而且具有一定的养颜、清热解暑作用。普洱茶也适宜与玫瑰花搭配，有助于疏肝理气、放松身心，尤其适合女性饮用。除此之外，普洱茶也可搭配菊花、枸杞一起饮用，有助于缓解视疲劳。

紫玄和茶庄的茶艺师提醒说，春季新茶上市，里面的茶多酚、醇类等物质还没有完全被氧化，对人体胃黏膜有较强的刺激作用。因此，在饮用时可以尝鲜，但不要多饮。

（一凡）

果子：传统茶点 魅力独特



当美食成为一种艺术品，你还舍得吃吗？在大同古城内，就有这样一家将美食做成艺术品的小店——青山

果舍。其中，该店主要做的就是我国一种传统的茶点——果子。虽然没有见过古时它们的样子，但现在给人带来的视觉冲击力真的是难以言表。

“果子”是过去对点心的称呼，在茶道里，当作配茶点心的果子地位十分重要。即使在现代，果子的作用也并不仅仅是为了吃着美味，更重要的是为了提升茶会的美感，与茶器一样是不可或缺的元素。

果子的制作，应当下季节而选择

食材。四季流转，自然风物成为手工艺人的灵感，并塑造在果子外形上。品尝的人们也能像看风景一样地欣赏果子，得到味觉的享受和精神的放松。

中式茶点有着清新、雅致的独特魅力，心怀匠心的手艺人把它们打造为精美的艺术品。如果你还对果子不太了解，就到“青山果舍”感受一下它的魅力吧。

（孟维鹏）

■广告

2024《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

大同市餐饮酒店业协会
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
Yun Shang Xuan
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

裕盛祥®
清清白白做人 规规矩矩做茶
裕盛祥旗舰店:大同市平城区永和路1565号
联系电话:15364620777