

你早,大同(2)



羊杂,大同人的“硬”早餐

本报记者 牛瑞芳

羊杂,又名羊杂割,是用羊的心、肝、肺、肚、肠、血等原料烹制的一道美食。大同羊杂一般有两种,一种是全羊杂,一种是粉杂。无论哪一种,都鲜香扑鼻、油而不腻。而出现在早餐桌上的羊杂常常是粉杂,一碗粉杂、一个大油饼,这顿早餐,饱腹感超强,是大同人眼里的“硬”早餐。

大同羊杂,不仅是一道风味独特的美食,而且还有传说故事。相传,大同人吃羊杂始于元朝,“杂割”一词还是由元世祖忽必烈的母亲所赐。当年,忽必烈的母亲染疾,御医许国桢为其诊治,许母韩氏也随其子一起侍奉。一日,韩氏将羊下水洗净、煮熟,配以大葱、辣椒吃,没想到其味甚美。忽必烈的母亲品尝后也大加赞赏,并赐名“羊杂割”。之后,羊杂逐渐流传,成为民间风味小吃。

在大同众多的羊杂店中,一家名为“郑师傅羊杂”的连锁店近年来迅速火了起来。从店名便可看出,老板就是郑师

傅。今年54岁的郑师傅,已经卖了32年羊杂。

采访中记者了解到,早先的“郑师傅羊杂”只开在云冈区,在当地闻名遐迩,生意十分火爆,近一两年才“闯”进平城区,接连开了3家连锁店。“郑师傅羊杂”能热卖多年且越来越热的秘籍是什么?在与郑师傅的交谈中可得知一二:一是食材好。郑师傅的食材来自内蒙古自治区,而且食材选择都是他亲力亲为。二是调料好。所需调料诸如胡椒、花椒、辣椒等,都选用上好的,然后自己研磨加工。三是现炒现熬现卖。郑师傅说,前一天晚上将所有羊杂清洗干净、煮熟,第二天凌晨4时开始炒羊杂、熬羊杂,早上6时30分开始售卖。

“郑师傅羊杂”店里的羊杂品种多于传统的羊杂店,有全杂、粉杂、血杂和纯杂。全杂里有羊杂和血,纯杂里不加血,粉杂还分为带血和不带血的,血杂是只有血和粉条。还有的顾客到店就是要吃纯粉条的,要的就是那个羊杂味。



红旗大饭店助学奖励温暖学子



董事长杜振瑞向学子们发放助学金

本报讯(记者 王锦华)日前,红旗大饭店在该店二楼宴会厅举办了“共圆大学梦,一起向未来”主题慰问送温暖活动,为今年考上大学的6名员工子女

发放了助学金。

红旗大饭店位于大同火车站广场北侧,建筑面积1万多平方米,设有客房区和餐饮区。饭店常年与北京钓鱼台国宾馆、北京贵宾楼酒店进行技术交流与合作,菜品种类丰富,国宴、川、粤、湘、淮等各个菜系及地方风味都有,是我市许多市民亲朋好友相聚或是举办各种宴会时的首选之地。而且,其旗下的皇城一号酒店及两家特色砂锅分店,也都是深受大同人喜爱的餐饮名店。

多年来,在追求一流饭菜品质、服务品质的同时,红旗大饭店还积极承担

社会责任,多次为公益事业捐款。其中,为职工子女上大学提供助学帮助的活动,在红旗大饭店已经开展了20多年。这一活动不仅让员工感受到了企业的关爱,也为莘莘学子成长成才撑起了理想的风帆。截至目前,已为近百名员工子女发放了助学金。

在当天的活动中,红旗大饭店董事长杜振瑞向今年考上大学的6名员工子女发放了助学金,并向他们表示了祝贺。一位员工的女儿表示,能收到父母单位奖励的助学金,让她感到很惊喜,这不仅是对自己的鼓励与肯定,也激励她今后要努力学习,回报社会。

云中茶事

品秋茶 知秋意

立秋之后,暑热渐退,凉意初生。在这个秋高气爽的季节,品一杯茶,不仅是一种味觉上的享受,对身体健康也很有好处。那么,秋季适宜喝什么茶呢?

采访中记者了解到,立秋后,天气逐渐转凉,人体也从夏季的消耗中逐渐恢复,此时饮用一些性质较为温和的茶对身体大有裨益。如武夷岩茶,其为乌龙茶之首,属半发酵茶,介于绿茶与红茶之间,既有绿茶的清香,又有红茶醇厚的滋味,温热适中,并富含铁、钙等矿物质,很适合秋季饮用。普洱熟茶也是一款适宜秋季饮用的茶,其茶性温和,有助于暖胃和促进消化。入秋后天气渐渐转凉,喝一点熟普洱暖胃暖心,对身体的养护有很好的帮助作用。另外,秋季还适宜饮用老白茶,其不仅香气持久、滋味醇厚、口感顺滑,而且多酚类物质经过不断氧化,已转化为更高含量的黄酮、茶氨酸和咖啡因等成分。秋季气候干燥,热饮一杯老白茶,不仅有提神醒脑、润燥的作用,还有助于消食解腻。

不过,秋季饮茶也有一些需要注意的地方。如最好不要空腹喝茶,尤其是乌龙茶。因为其有促消化的作用,空腹喝会让人感觉更饿,有时还会出现头晕、呕吐等人们常说的“茶醉”现象。另外,秋季也不要喝凉的茶,以免刺激肠胃。更不要睡前喝,以免影响睡眠。

(王锦华)

季节交替 清淡饮食更适宜

立秋一过,天气也渐渐转凉。这个时候,我们不仅要增衣保暖,在饮食上也应多加注意,以免引起消化道疾病。

记者在采访中了解到,立秋之后,一些生冷食物不宜再大量食用,如西瓜、苦瓜等,尤其是脾胃虚弱的人更要适量食用。另外,秋季气候干燥,在饮食上应以清淡为主,要多吃富含膳食纤维的食物,以及滋阴润燥的食物,如白菜、银耳、藕、蜂蜜等,少吃辛辣油腻的食物,以免引起

咽喉炎、上火等症状。采访中,爱好烹饪的李飞还推荐了两道他经常做的有润燥作用的清淡美食。一道是花生百合甜汤,做法是先将花生仁弄碎,用清水浸泡一小时,百合洗净待用。之后,将沸水倒入炖盅,放入花生、百合和冰糖,加盖慢炖两个小时即可。另一道是冰糖银耳莲子羹,做法是先将银耳泡发,撕成小朵;莲子泡发,去掉莲子心。锅中加适量水,放入银耳、莲子、大枣、百合、冰糖,大火

煮开,再转小火熬1-2小时,起锅前加入枸杞再煮两三分钟即可。

每年立秋后,许多人都有“贴秋膘”的习惯,但记者在采访中了解到,“贴秋膘”也要酌情,不要一下吃太多的肉类等高蛋白食物。因为炎热的夏季刚刚过去,此时人的肠胃功能较弱,吃太多的肉类等高蛋白食物,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。最好等天气真正凉下来以后,再多增加肉食。(一凡)

■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

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

金御盛宴艺术宴会中心
艺术婚宴引领者
用艺术为爱加冕

地址:大同市五州帝景二期B2号楼
联系电话:0352-7273777

金御满棠·宴府
用心为爱烹饪幸福味道

地址:大同古城东南角李怀角20号(和阳街太平楼南80米)
联系电话:0352-7969888

瑞世佳典 | Anbaby 安婴贝
孕期餐免费体验
关爱孕妈妈 健康下一代