

你早,大同(5)

压豆面 爽滑筋道 豆香温和

本报记者 牛瑞芳



压豆面是大同人早餐的“常客”。在大同,压豆面常与刀削面相伴,不论大小面馆,只要有刀削面,就会有压豆面,吃法与刀削面相同。

压豆面充分展现了大同人制作美食的智慧,把朴素的粗粮豆面经过巧妙加工,成就了一道“惊艳”美食。大同压豆面,爽滑筋道,豆香温和,色泽诱人。

在我市,有一些豆面馆“神一样地存在着”。它们有的开在小区里,有的是位于并不繁华街道的路边小店。这些小店只卖压豆面,而且都是开了二十多年甚至更久的“老店”。它们虽然非常“低调”,但丝毫不影响店里生意的火热程度,如:乔三豆面馆、大个豆面馆、二医院豆面馆、红福

豆面馆等等。

红福豆面馆,是一家经营了多年的豆面馆。据这里的大师傅介绍,大同压豆面中所用的豆面是用豌豆、黄豆混合加工而成,其加工过程十分复杂。要想做好一碗压豆面,每个师傅都有自己的“秘籍”——豆面与白面的比例、面和的软硬程度、醒发时间长短等。

老大同的压豆面用一种木制的饹饹床来压。取一块面,捏成柱状,放入架在开水锅上的饹饹床中,利用杠杆原理,将面块压入锅中,边压边用筷子搅动落入锅中的面条。压到够量时,用筷子将床底的面夹断,再煮几分钟便可。

现如今,面馆里压豆面用的是手动的、铁制的器械,它同样也需要架在锅上,与饹饹床有相同功效。如果有客人要买压豆面时,可以现压现吃,煮好的豆面捞入碗中,还需再浇上喜欢的臊子。

在大同,有“油荞面醋豆面”之说,所以吃豆面定要倒入一股子醋,拌匀便可大快朵颐。面条均匀细长,爽滑筋道,香气萦绕舌尖,滋味十足。胃口好的人,还可以加个卤鸡蛋、两块豆腐

干,或是丸子烧肉。面吃完,再来碗面汤,就上点店家提供的免费乱腌菜,满足感超强。



推荐



好好食堂

经常加班很晚,加完班后饥肠辘辘,想吃些东西却只能想到烧烤、火锅等等的传统夜宵,又不想去点外卖,尤其是在天气渐冷的时候,就想汤汤水水热乎乎地吃点东西,不要重油重盐重辣,可脑海中真的没有这么一家店能满足许多人的这个愿望,直到记者发现了这家小店——好好食堂。

这家小店位于御东铂蓝郡伦敦街,是一家日式的料理店,相信很多看过《深夜食堂》的人要是来到这里,会恍惚感觉电影种的小店被搬到了现实当中。店家推荐了番茄牛腩饭和鸡汤饭,番茄牛腩饭里面有一整个的番茄,是维C满满,牛腩也比较软烂入味,汤汁浓郁,也许因为是日料,所以味道不像别家的牛腩饭那样味道重,相对清淡一些。鸡汤饭里面的食材很丰富,汤底是散养的老母鸡慢炖而成,里面还有虫草花、玉米以及各种菌类,鸡肉是撕好的鸡丝,看起来金灿灿的,让人感觉很有食欲。

除了两种推荐的主食,店内的还有很多炸品,味道也还可以,最有新意的是角落中还隐藏着一个自助式的鸡尾酒调酒区,店家还贴心地在一旁标识出各种调味酒的配方。在一天的工作结束后,在这个温暖的小店,吃上一份暖胃可口的饭菜,再小酌一杯亲自调制的鸡尾酒,是治愈又解乏!

(孟维鹏)

时令茶道(19) 立冬

煮一壶陈皮 赏时光之味



立冬,是二十四节气的第十九个节气,也是冬季的起始。冬季以“立冬”为起始,至“立春”前结束。冬,终也,万物收藏也。立冬,意味着生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏状态。

地处北方的大同,进入冬季,天气寒凉。那么此时应该喝些什么茶呢?谦益泰茶庄负责人马铮建议,煮一壶陈皮正适合这个冬的开始。

陈皮是茶吗?“陈皮不是茶。”马铮说,陈皮是一种药食两用的果皮。中医认为,陈皮气香性温,有理气调中、健脾和胃、消食解腻、燥湿化痰等作用。陈皮不但可以煮泡饮,而且可以与其他茶搭配煮饮,陈皮与熟普洱或是年份稍老一些的白茶一起煮饮,味道与功效都很好。

据马铮介绍,陈皮主产于广东、福建、四川、浙江、江西等地,以广东新会陈皮最为地道,食用和药用价值最高。《中华人民

共和国药典》将陈皮分为“陈皮”和“广陈皮”。陈皮的核心,在一个“陈”字。“陈”者,“陈化、转化”之意。陈皮的气味、药性是经过岁月陈化出来的;只有具备陈化价值的品种才称得上是“陈皮”。“陈化价值,简单讲就是陈久者良,越存越香,功效越好”,马铮说。

采访中马铮对记者说,进入冬季,人们在饮食方面以“温补”为主,用茶调节饮食是再好不过的了。茶叶中含有咖啡碱、茶多酚、维生素等,可以驱寒暖胃,增强抗寒能力,还能刺激胃液分泌,帮助消化,消除疲劳,促进新陈代谢。暖身驱寒,普洱熟茶是不错的选择。3年以上的白茶不但少了寒凉而且有了甜润的口感,也不失为最佳的选择之一。若是觉得喝这两种茶还缺点什么?这时,陈皮的加入,便恰到好处。陈皮的果香不仅丰富了熟普洱茶的香气,还使得口感更加醇厚顺滑;陈皮的甘甜让白

茶的味道也更加惊艳。

选择什么样的陈皮比较好呢?“以陈放时久者为好。”马铮说,有关资料表明,陈皮的存放时间越长,所含挥发油含量大为减少,而黄酮类化合物含量会相对增加,效用就越好。泡陈皮水前,马铮建议先用沸水冲泡一会儿,将陈皮上的灰尘和杂质清洗干净,这样有利于有效物质的释放。冲泡过后,将陈皮放入杯子或茶壶中,用开水冲泡几分钟,可直接饮用,也可加盖再焖煮几分钟后再饮用。不过,陈皮久泡味道会苦、涩、辛,因此无论冲泡还是焖煮,每次不超过10分钟为宜。

刚冲泡好的陈皮水色泽清黄,清新宜人的果香,浓郁醇厚的草本香,夹杂的一丝烟熏味道,仿佛置身于自然之中,让人陶醉。

陈皮藏匿了时间的印记,在水中绽放厚重的岁月气息。(牛瑞芳 常跃军)

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

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

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