

你早,大同(8)

# 豆腐粉 极具烟火气的传奇美食

本报记者 牛瑞芳



豆腐粉,这道出自“苍蝇小馆”的美食在大同一直都是“神一样的存在”,貌不惊人却老少皆爱。豆腐粉,是大同人早餐中的重要角色之一。生活在这里的人们,常常起个大早,就是为了吃上一碗热乎乎、辣喷喷的豆腐粉。

毫不夸张地说,在市区范围内,没吃过大北街王老五豆腐粉的大同人委实不多。这间已有40年历史的小餐馆每天早上都会呈现出络绎不绝、人满为患的景象,近年来豆腐粉甚至成为外地游客来大同的打卡美食。

一个晴朗的早晨,记者来到位于“老雁运”的大北街王老五豆腐粉店。刚过早上七点,吃早餐的人已排起了长队,店内、店门外的餐桌边坐满了人,更有等不到座位的人,干脆端着碗站着吃。

进得店来,小店变得干净整洁了许多,一改以往“苍蝇馆子”环境差、卫生差的状况。掌勺售卖的是个年轻人,正忙得不可开交:一边听取顾客的需求,大碗、小碗,微辣、正常辣,3个油

饼、5个油饼,打包、现吃……一边飞速地操作着这一切。

交谈中记者得知,这位年轻人是大北街王老五豆腐粉的第三代传人,今年34岁。豆腐粉制作并不复杂,豆腐切成片上笼蒸,将蒸好的豆腐切成小条,然后放入秘制的汤中煮制。蒸过的豆腐有许多小孔洞,豆腐粉的美味全藏在大小不一的孔洞中。

豆腐粉,顾名思义,当然要有粉条。锅中水开下入粉条,粉条煮好后捞入碗中,再加入煮好的豆腐汤。

豆腐粉的灵魂是店家独有辣椒油,块状的辣椒加在碗中后,瞬间融到豆腐粉中,微辣的白里透红,正常辣的红白相间,超辣的色彩红润。半汤状豆腐粉香辣可口,味道浓郁。

店家独有的小油饼是豆腐粉的绝配。5毛钱一张的小油饼外观极其普通,形状完全取决于炸油饼人手里的操作,揪一块面,随意擀几下,入油锅两三秒后捞出。小油饼虽然外表朴素甚至有些丑,但吃起来口感极佳,蓬松喧软,蘸上香辣的豆腐粉汤,更是滋味十足。

店里、店门外的餐桌边,有打扮入时的精致姑娘、年轻小伙,也有聊着家常的大爷大妈。选择超辣口味的人尽管吃得满头大汗,但丝毫没有停下来的意思,还直呼“好吃”。一位年过六旬大爷边吃边向人们讲述,“王老五的豆腐粉我吃了几十年了,

20世纪90年代,就在大北街街口一个铁皮房房儿,每天前来吃豆腐粉的人不计其数,开车来的、步走来,骑自行车来的……”

一家小店,一天卖五六锅豆腐(一锅豆腐60—65块)、一百五六十斤粉条。大同人对豆腐粉有多爱、大北街王老五豆腐粉有多香,这就是佐证。



推荐

## 去“蒙度”品“两绝”

蒙度毛肚火锅自2020年创立以来,始终秉承“食为先、食当鲜”的理念,坚持精选上乘食材,巧妙融合秘制锅底,以其独特鲜爽的口味受到消费者的喜爱。尤其是黄番茄锅底和脆嫩毛肚堪称“两绝”。

番茄锅很多人都吃过,然而你吃过黄番茄锅吗?在蒙度毛肚火锅,黄番茄锅是必点的,而且吃过之后,黄番茄锅定会变成你吃涮锅时必点的锅底。

黄番茄锅底,汤色鲜亮嫩黄,汤味甜酸怡口,将牛肉涮置其中,不仅滑嫩爽口,更将肉中的氨基酸激活,易于营养吸收的同时还降低了盐和脂肪的摄入。更为神奇的是,经过黄番茄锅底的涮煮之后,肉入口中,浓香四溢,不用蘸料也能久食而不腻。

据了解,“蒙度”所用的黄番茄全部产自内蒙古自治区巴彦淖尔市五原县。其所产的黄番茄是我国地理标志保护产品,颜色金黄、个大肉厚、含水量少、沙甜可口、营养丰富。而“蒙度”用此黄番茄制作锅底,真正成为无任何添加、低油低脂、低钠盐、低糖的健康锅底。

提起毛肚,是大多火锅店的必备菜品。蒙度毛肚火锅的招牌从店名就不难看出。该店的毛肚是在广袤无污染的草原自然放养的牛产出的,不仅如此,与传统水发和碱发技术不同,“蒙度”采用的木瓜蛋白酶嫩化技术是由西南农业大学研发的一种新型食品处理技术。其过程中,蛋白酶把毛肚中的胶原蛋白和弹性蛋白进行适当分解,使氨基酸之间的连接键部分断裂,破坏蛋白质结构,使水进入细胞间和细胞内,达到吸水复原的目的。同时由于蛋白质的结构性质发生了改变,可以产生“脆嫩化渣”的口感,而又不损伤其营养物质。

记者在采访中了解到,蒙度毛肚火锅御东花千树店在4周年店庆之际,还推出锅底免费等一系列优惠活动。

(牛瑞芳)



## 我家厨房



## “国民神菜”——鱼香肉丝

之所以把鱼香肉丝称为“国民神菜”,是因为它几乎是一道全中国老百姓都吃过的菜。老婆饼里没有老婆,就像鱼香肉丝里面没有鱼,那么菜里面的鱼香味是怎么来的,今天就一起来学习一下这道名菜——鱼香肉丝。

**食材:**里脊肉、木耳、冬笋、青笋

**做法:**里脊肉切成火柴棍粗细丝状。肉丝的腌制方法是非常重要的第一步:首先葱姜要提前拿热水烫出味道,将泡好的葱姜水、盐、白糖、松茸调味料、老抽、生抽、白胡椒粉适量加入肉

丝中,用双手充分搅拌后放入蛋清和调制好的水淀粉,继续搅拌均匀,然后用花生油封油;接下来调配酱汁,蒜蓉、姜蓉、葱花、少许老抽混合,加入适量水淀粉;将冬笋、青笋和木耳切丝,用开水焯水15秒捞出;起锅放油,烧至四成热,放入肉丝、鱼香泡椒,炒出红油;把酱汁和配菜放入一起翻炒,喜欢吃辣的可以加一大勺辣椒油,略微翻炒即可出锅。

全国最为下饭的菜品——鱼香肉丝就大功告成了,快去试一试吧。

(孟维鹏)

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 安贝贝

孕期餐免费体验

关爱孕妈妈 健康下一代