

你早,大同(14)

鸡蛋灌饼 街头早餐的“扛把子”

本报记者 牛瑞芳



小区门口、繁华街边，总能看到煎饼果子的小店或餐车，而与煎饼果子相伴出现的定会是鸡蛋灌饼。一个鸡蛋灌饼，是启动忙碌奔波的人们最佳的“能量源”，生命力也在这碳水四溢的味道中被唤醒，元气满满地开启充实的一天。

鸡蛋灌饼，用鸡蛋、面粉制作的一道小吃，源于河南省信阳市，是河南地区的特色小吃之一。大同人对面食的

青睐，让鸡蛋灌饼这道美味遍及城市的角角落落，成为街头早餐的最常见的美食之一。

清晨，当第一缕阳光洒在街头巷尾，鸡蛋灌饼的炉灶旁边已经热气腾腾。制作鸡蛋灌饼的面是前一天和好的，并事先包好了油酥下好了剂子，做成饼坯。有人要时，现烙现卖。每一位摊主都熟练掌握做饼的技巧，能以极快的速度完成一份鸡蛋灌饼。

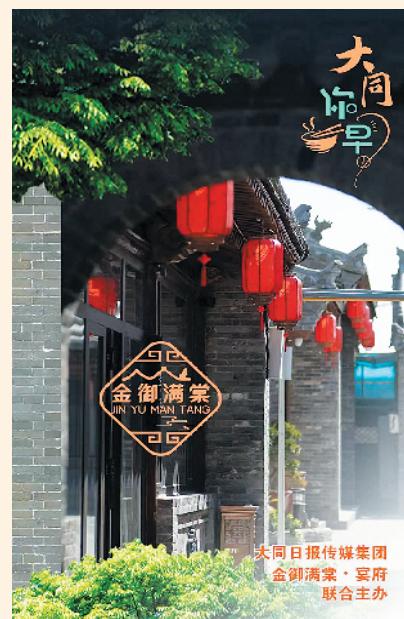
只见摊主拿起一个饼坯，随手“啪”地一下摔在抹了油的铁板上，快速擀成长方形薄饼。将薄饼放在饼铛上，在油酥的作用下，薄饼很快分了层，下层紧贴饼铛，发出“滋滋”的声响，热气上升使得饼迅速膨胀起来，圆鼓鼓的，十分好看。

用筷子戳个小口，面皮破开瘪了下去。就在面皮彻底落下的一刹那，又被及时伸出的筷子挑起，从刚破开的小孔中灌入打散的鸡蛋。蛋液还没来得及凝固，便被摊主连带着整个饼翻了个面儿，鸡蛋的香气飘在空气中，相隔数米都闻得到。灌了鸡蛋的饼要来回翻几次，待鸡蛋成熟后刷酱、撒葱花或榨菜碎、放生菜、火腿肠，顺势一卷，一气呵成，一两分钟，饼已被装入纸袋里，递给了等待的人。

饼要趁热吃，一口下去，薄薄的饼皮还分了若干层次，层层起酥，满口生

香。生菜、火腿肠的加入，让鸡蛋灌饼口感层次更加丰富，生菜的清爽和酱料的浓郁交织在一起，风味极好。

为什么很多人对鸡蛋灌饼情有独钟？在这个快节奏的时代，鸡蛋灌饼以它独特的魅力，用朴实的味道，温暖着每一个人的胃，也给人们忙碌的生活带来了一份简单的小幸福。



行业动态

大同市餐饮酒店业协会发布行业倡议书

本报讯（记者 焦燃）打造“国际美食之都”城市名片，展现大同餐饮文化魅力。近日，大同市餐饮酒店业协会就进一步提高为外籍游客餐饮服务质量，向全市餐饮企业发出相关倡议。

2014年，我市在国际舞台上荣获“国际美食之都”称号，展现出了极具特色的餐饮文化魅力，吸引了众多国内外游客的目光。随着国家对外籍游客免签政策的落地与文旅市场的全面开放，今后来同旅游的外籍旅客数量将会大幅提升，这给我市餐饮行业的进一步发

展带来机遇与挑战。

“当前，市餐饮酒店业协会提出的首个倡议，就是要求各企业迅速提升外语服务能力。”大同市餐饮酒店业协会会长贺军表示，语言沟通是对外餐饮服务的基础，各餐饮企业应加大职工外语培训力度，确保前台、餐厅、客房等关键岗位人员能够与外籍游客进行基础对话，准确理解外籍游客需求。行业协会将加强行业外语人才队伍建设，鼓励重点企业聘请外语辅导员，推荐各餐饮企业引入智能翻译软件及设备，以应对不

同国籍游客的服务需求。

在餐饮服务质量方面，协会倡议各餐饮企业严格遵守相关法律法规，依法经营、合理定价。不断挖掘本地特色食材，丰富菜品种类，在掌握外籍游客饮食口味的同时，提供让人满意的国际风味美食。另外，各餐饮企业还应积极组织策划各类文化交流活动，如民俗展示、手工艺体验、戏曲表演，让外籍游客在享受美食的同时，可以深入了解大同的历史文化底蕴，感受中华文明的博大精深。

我家厨房



过年有好菜

孔雀开屏鱼

孔雀开屏鱼是一道创意菜品，主要以刀工和摆盘为最大特色，食材本身没有很多的调味，是一道很适合节日的家宴菜，此菜不仅造型漂亮，有喜庆团圆的好意头，而且用清蒸方式烹饪的鱼肉更加鲜美嫩滑，营养丰富，老少皆宜。把整条鱼铺展成孔雀开屏的造型，外表华丽又不失美味。

食材：鳊鱼、红椒、绿椒

配料：葱、姜、料酒

做法：

将鳊鱼处理干净，鱼肚子保持完整不剖开；

将洗干净的鱼表面和鱼肚分别抹上一小勺盐，摆上姜蒜，倒入少许料酒腌制10分钟；

腌制好的鳊鱼去掉头和尾，用刀在鱼侧“转圈儿”切0.5厘米宽的片，这时将内脏清理干净，用力按压将鱼骨切断，但要保证腹部相连不断；



将切好的鱼摆在盘中，在鱼腹部摆上葱丝、姜丝；

锅中加入水，大火煮开后放入鱼蒸10分钟左右，蒸至鱼肉变白出水即可；

将葱丝摆在鱼肉上，再切少许红绿辣椒装饰鱼肉；

炒锅预热，倒入植物油烧热后，将热油淋在鱼身上。

口感鲜嫩，外形栩栩如生的孔雀开屏鱼就做好了。

（孟维鹏）

2025《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

