

## ■ “关注大同餐饮”系列报道之九

# 非遗莜面：从塞北餐桌走向广阔舞台

在大同，莜面曾是老百姓的主食。民间流传着这样一句话：“三十里的莜面，四十里的糕，二十里荞麦面饿断腰。”意思是，人们吃了莜面后，可以走三十里路；吃了黄糕能走四十里路；而吃了荞麦面做的食物，走二十里路就已经饿得直不起腰了。

由于大同地处塞上，气候寒冷，无霜期短，因此大同人的饮食习惯受到农业生产条件的限制。过去，居民在冬春两个季节以腌菜为主要菜肴，夏秋方有鲜菜上市，全年以小米、莜面、黍米等为主食，但制作烹饪颇为考究，色味俱佳，清香可口。

大同文史专家宋志强说，随着经济发展和生活质量的改善，大同人的饮食习惯也在改变，如今冬春也可以吃到新鲜蔬菜，主食改为以白面、大米为主，但粗粮作为地方传统特色美食依然受到本地居民和外地游客的欢迎。其中，莜面因为吃法多样化且利于养生，更受食客青睐。

制作莜面讲究“三生三熟”，也就是从莜麦到做成莜面制品，要经历三次生三次熟的过程。

莜麦收割下来，拉到场上脱粒，脱下来的籽粒自然是生的，这是“一生”。要将莜麦磨成莜面，须先将麦粒炒熟。支一口大铁锅，将莜麦倒入锅内，下架文火，用锅铲徐徐翻动，等到麦粒炒至黄熟微焦，飘出香味，这就成了“一熟”。

将炒熟的麦粒磨成莜面，再次变成生的，这是“二生”。制作莜面的时候，要先和成面团，用开水（大同人叫“滚水”）浇在面上拌起来，这就成了“二熟”。

和好的面团要趁热制成各种面食，这是“三生”。接下来就是添水加柴、烧火猛蒸，当蒸笼中白雾升腾，屋中弥漫着莜面特有的香味时，莜面才真正能吃了，这就是“三熟”。

为了更好地弘扬大同美食文化，田园北魏家宴将莜面申遗。正宗的非遗莜面需

要传统技法的传承，申遗时需要有几代传承人。为了让莜面味道和口感更好，北魏家宴有专供的莜面，有时也会收购农家自种的莜面。店里有专门的莜面师傅，所有莜面面食均为手工制作。

北魏家宴负责人田丽娟说，选择将莜面而非黄糕申遗，也是经过深思熟虑的。相比黄糕一般情况下蘸着肉汤吃，莜面可以选择的蘸料种类更多。北魏家宴非遗莜面宴将传统技艺与现代餐饮相融合，有莜面窝窝、黄花莜面顿顿、莜面绳绳、莜面饺子、莜面山药鱼5种制品，配有猪肉臊子、羊肉臊子、凉汤、浆水豆腐、黄瓜丝、水萝卜丝、凉菜、烤土豆、烧茄子、麻咯盐、辣椒油等浇头和调料，食客可以根据个人口味随意搭配。此外，从养生的角度来看，虽然莜面和黄糕含糖量相差不大，但莜面升糖指数远远低于黄糕，更有利控制血糖。

相比黄糕，外地游客对莜面的接受度

更高。位于鼓楼附近的紫泥369粗粮季的酸菜茄条扒莜面，被游客捧为“网红”，成为来大同必点菜品。“之前看到本地朋友吃黄糕蘸肉汤特别香，我就想尝试一下，结果感觉很难咽下去。但我特别喜欢吃莜面，尤其是紫泥369的扒莜面，还有莜面饺子，都很好吃。”太原游客王女士说，虽然山西其他地方也吃莜面，但她最喜欢大同的吃法，种类和味道更多元化。

一方水土养一方人。莜面从塞北寒地的生存粮变成今日大同的美食符号，折射的不仅是饮食之变，更是传统智慧与时代需求的深度交融。从“三生三熟”的传统技法里，能看见大同人对自然馈赠的珍视与智慧，更蕴含着对一方饮食文化的坚守与创新。非遗莜面用热气腾腾的蒸笼证明：真正的美食生命力，永远扎根于百姓的餐桌上，生长在时代的土壤里。

本报记者 吴华 见习记者 杨星仪

迎“六一” 助成长

## 北岳中学小学部举行入队仪式

本报讯（记者 丁亚琴）5月29日，北岳中学小学部举行庆“六一”入队仪式暨表彰活动，全体师生齐聚操场，共同见证一年级新队员光荣加入中国少年先锋队，并为优秀少先队颁发奖状。

在嘹亮的《中国少年先锋队队歌》中，入队仪式开始。全体少先队员肃立敬礼，目送队旗入场，齐声高唱队歌，铿锵的旋律传递着红领巾的使命与担当。大队辅导员宣读组建一年级少先队组织决定和新队员名单，一年级学生怀着激动的心情有序上台。老队员手捧鲜艳的红领巾为新队员佩戴，并向新队员传递少先队员的责任与担当。随后，学校领导为新成立的一年级中队授旗，182名新队员举起右拳，在队旗下庄严宣誓。

入队仪式结束后，学校对优秀少先中队、优秀少先队员、新时代好少年等进行了表彰。



新队员集体宣誓 本报记者 戎禹仁 摄

## 高速交警走进校园讲安全

本报讯（记者 辛雅君）为强化小学生交通安全意识与自我防范能力，5月28日下午，山西高速交警二支队四大队民警走进灵丘县落水河小学，开展“快乐‘六一’，交警‘童’行”交通安全宣讲活动。

活动中，民警针对辖区道路交通特点

民警依据小学生心理特点，详细讲解上下学途中的安全要点，剖析交通违法行为的危害，引导师生养成文明出行习惯。活动还设置知识抢答环节，深化交通安全知识学习，助力孩子们树立遵

规守法意识。

民警还向孩子们发放礼物，鼓励他们发挥“小手拉大手”作用，将正确使用安全带、佩戴头盔及杜绝酒驾等知识传递给家长，携手营造安全文明的道路交通环境。

## 左云交警入校宣传交通安全

本报讯（记者 刘剑）5月29日，左云县公安局交通管理大队民警深入辖区小学，开展以“知危险 会避险”为主题的交通安全宣传活动。

活动中，民警针对辖区道路交通特点

与学生出行方式，用通俗易懂的语言，介绍了如何安全过马路、乘坐公交车和私家车等日常出行注意事项，提醒孩子们不要在马路上嬉戏打闹，走路时要留心观察路面情况，做到“一慢、二看、三通过”，注意

避让车辆，特别注意躲避汽车盲区。

民警教导孩子们养成良好交通习惯，倡导以“小手拉大手”的形式，将学到的交通安全知识传递给家长，带动家人和亲朋安全文明出行。



本报讯（记者 刘剑）28日，记者在清远门内街南侧看到，绿化带内一盏蒲公英造型的装饰灯倾倒损坏，不仅影响周边景致的美观协调，还存在安全隐患。

当日11时许，记者在现场远远看到，绿

## 古城清远门内街一盏装饰灯“躺倒”

化带竖立着多盏蒲公英造型的装饰灯，与古朴的城墙、澄澈的“大同蓝”、葱郁的绿植相互映衬，景致赏心悦目。走近后发现，有一盏装饰灯“躺倒”了，灯体与地面连接部件断裂。

一位游客表示，倾倒的装饰灯使美好景致大打折扣，而且倒下的灯体、露出的尖锐部件、松动的线缆等，可能使游客受磕碰、被绊倒，希望相关部门及时修复，并建立常态化巡查机制。



“躺倒”的装饰灯 刘剑 摄

## 户口未更新办事遇阻 相关派出所圆满解决

本报讯（记者 龙中华）近日，平城区居民张女士致电本报热线反映，因她的户口主页未及时更新，无法证明与次子的关系，导致多项业务无法办理，希望媒体帮助。记者为此进行多次采访协调，张女士昨日再次来电说，问题已圆满解决，对派出所和本报表示感谢。

张女士娘家为平城区马军营乡马军营村，2011年结婚后户口未迁出，次年与父母分户，她成为独立户主。前几年，丈夫在金泽苑小区购房，想将她的户口迁至居住地，但因故未能办理。如今，二儿子出生后虽已落户，但因户主页未重新打印，无法显示与孩子的关系，导致办理其他手续时遇阻。

接到张女士反映后，记者采访了马军营派出所负责人，对方十分重视，说户籍系统正在升级，升级完成后即可办理。

张女士昨日致电本报说，家人日前到马军营派出所办理，所领导安排户籍警重新打印了户主页，页面已显示与次子的关系。

## 消费维权解民忧 群众致谢送锦旗

本报讯（记者 刘剑）近日，市民李先生将一面锦旗送到平城区市场监管局新华监管所，感谢执法人员高效维权、为民解忧。

5月18日，李先生在东风里后街的家福生活超市购买饮料时，发现销售区的七喜饮料只剩一瓶，便让销售员到库房找看有没有库存，销售员找来后李先生便买了两瓶。回家后发现其中一瓶已过期，李先生拿着购物小票找到商家，可商家不予处理。李先生便向平城区市场监管局投诉。

接到投诉后，执法人员前往超市检查，并未发现有过期饮料。工作人员说，当时李先生让销售员到库房找，可库管员外出，销售员不了解库房内摆设，加上灯光昏暗，没看清生产日期才拿出已下架的过期饮料。

超市认为，是消费者要找库存才使下架饮料被售出，责任不全在超市。李先生认为，不论何种情况，超市都不该售出过期饮料。

经过调查，执法人员在充分保障双方合法权益的前提下，对当事人耐心劝导和沟通，最终双方达成和解，超市向李先生补偿600元。