

## 我家厨房

邢修家常菜

## 梨球鸡翅



今天跟着小编，来邢修一种鸡翅和雪梨的菜品。鸡翅香嫩、梨球清甜，这道梨球鸡翅把肉香与果香完美融合，不油不腻，做法简单又出彩，不管是家常下饭还是待客都合适。

## 食材

鸡中翅8-10个、雪梨1个、姜片3-4片、蒜末少许、葱花适量。



## 制作方法

鸡翅洗净，对半切开，两面划两刀方便入味。

选雪梨、皇冠梨都可以，水分足、甜度高，解腻效果更好。雪梨去皮，用挖球器挖成小球，没有挖球器就切小块，泡入淡盐水中防氧化。鸡翅放入碗中，加姜片、蒜末、1勺料酒、半勺生抽，抓匀腌制15分钟，去除腥味。

锅中放少许油，油热后放入鸡翅，中小火煎至两面微黄，鸡皮微微焦香，锁住肉汁。

放入剩余姜片爆香，加1勺生抽、半勺老抽、1勺蚝油、少许盐、冰糖，翻炒均匀让鸡翅裹满酱汁。

倒入没过鸡翅的开水，大火煮开后转中小火，盖盖焖煮15分钟，至鸡翅软烂。

放入梨球，转大火快速翻炒收汁，让梨球裹上酱汁，保持清甜脆爽的口感（不要煮太久避免梨球软烂）。酱汁浓稠后关火，撒上葱花点缀，鲜香清甜的梨球鸡翅就做好了。喜欢微甜口的可以多放两颗冰糖，酱汁更浓郁。

(孟维鹏)

以梨入馐  
巧构思惊艳岁月

本报记者 牛瑞芳

惊蛰，是仲春的序章，风里还带着些许清寒，但空气里已浮动草木萌发的气息。今年的惊蛰还在正月里，味蕾也像被春风解了封，不再贪恋大鱼大肉，转而渴望一点清灵的、带着生机的鲜甜。这时，吃梨的食俗便到了。

民间讲究惊蛰吃梨，一方面，春天天气干燥，梨有去燥润肺的功效，“吃梨消百病”；另一方面，“梨”谐音“离”，寓意着人们要远离疾病，庄稼远离害虫，保证全年都有好收成。民间还有这样的说法：山西的老百姓惊蛰吃梨，渊源来自于晋商。晋商渠家的先祖是长治长子县人，明洪武初年，渠家的渠济父子，用家乡的梨和潞麻倒换祁县的粗布、红枣，往返两地间谋取差价，赚到了第一桶金。清雍正年间，渠济的后人渠百川勇走西口，于惊蛰这天出发，其父拿出梨来送行，让他吃梨不忘先祖当年贩梨谋生的艰辛，努力打拼，以求来日衣锦还乡、光宗耀祖。后来走西口的人也纷纷仿效渠百川惊蛰吃梨，取“离家创业”“光耀门楣”之意。

老大同与梨有关的美食有哪些？近日，记者采访了我市厨界大师赵富平。采访中赵富平介绍了几道以梨入馐的菜品，每一道都构思精巧，虽多数已失传，但彰显了老大同博大精深的饮食文化。

老大同麻酱梨。梨切滚刀小块，菠菜、木耳余水后攥干，菠菜切段、木耳切丝。将猪肉切马牙丁（小丁），将四种食材混合放入盆中。麻酱加香油、酱油、盐和一点点白糖搅拌均匀倒入盆中拌匀即可。此菜咸甜适中，风味独特。

京糕拌梨丝。将黄瓜、梨、京糕



（山楂糕）切丝。黄瓜丝打底，之上铺梨丝，再在梨丝上撒京糕丝，浇桂花卤汁。此菜酸甜爽口，开胃解腻。

这两道菜属凉菜，在老大同官府菜春季菜品中时常出现，现在已很难见到。

梨丝烹掐菜。何为掐菜？在老大同的菜谱中，掐菜就是绿豆芽。梨切滚刀小块投入凉水中，捞出铺入盘底。绿豆芽掐头去尾，加葱丝、姜丝、辣椒丝，短暂翻炒，加盐，勾薄芡，盛出放在梨丝上即可。此菜清爽脆嫩，风味极佳。赵富平介绍说，此菜看似简单，实则对火候要求极高。绿豆芽翻炒既要断生又要清脆，全靠厨师对火候的把握。此菜要及时品食，过时无味。

拔丝梨和糖醋梨。梨去皮切滚刀块用白面拌匀。用鸡蛋、粉面、白面调个糊。梨块沾面糊后入油锅炸，炸至金黄捞出。入拔丝汁中即为拔丝梨，入糖醋汁中即为糖醋梨。此两菜外脆里嫩，清甜美味。

炸梨球。梨去皮切细丝（比筷子细），加白面、粉面、蛋清，加少许白糖，将梨丝攥成球入油锅炸，炸至金黄捞出。浇桂花卤汁即可。此菜外脆里嫩，香气四溢。采访中赵富平介绍说，此菜虽有上百年的历史，但因每一道工序看似简单实则难度较大，后逐渐失传。

老大同这些以梨入馐的菜品，吃的哪里是美食，分明是这大好春光。企盼有一天，这些老大同的独特美食不只惊艳了岁月，更能唤醒人们对生活的热爱。

## 推荐饮食

## 惊蛰时节话吃梨

惊蛰，春气萌动。随着天气转暖、空气渐燥，因此北方民间有“惊蛰吃梨”的习俗。一枚清润的梨，既承载着顺应节气的养生智慧，也饱含着对安康的朴素祈愿。

惊蛰吃梨有哪些讲究，如何选到好吃的梨？

挑选一枚好梨，是品味春意的第一步。有经验的老人常说，买梨要买“母梨”，即果实底部萼洼处凹陷较深、形状圆润的，这样的梨通常果核小、果肉细、汁水足。再看外形，以果形端正、表皮光滑无伤者为佳。用手轻掂，个头相近时，分量更沉的往往意味着更充沛的水分。选购时还要留意梨皮有无冻伤的半透明斑块，那是北方初春储运时常有的情况。



梨虽味美，但食之有道。对于身体健康、容易上火或常有便秘困扰的人，生吃可最大程度保留其清润之性。但对脾胃功能较弱的老人、儿童，或平时容易腹泻的人群，则更宜“熟食”——无论是隔水清蒸，还是与冰糖、川贝、红枣、枸杞等同煮，都能在保留滋润作用的同时，缓和其凉性，使之变得更加平和和温润，尤其适合乍暖还寒的气候。另外，糖尿病患者及女性经期时，建议少食或选择其他更温和的水果替代。

吃梨，最经典的莫过于制作一碗“冰糖炖梨”。将梨洗净，去皮或带皮切块，与冰糖、银耳或数颗红枣一同放入锅中，慢火炖煮至梨肉透明、汤汁微稠。全家人围坐分享，清甜的滋味里既有润泽身心的舒适，也飘散着寻常日子里安稳的幸福气息。

惊蛰的一声春雷，唤醒沉睡的天地。而一枚适时而食的梨，则用它清甜的汁水，默默滋润着人们的生活。

(澜之)



2026年《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

**以牧鲜 达领先**  
山西塞北兄弟牧鲜食品有限公司  
地址：大同市云州区农业示范区 电话：13753289908 13070567251

**ZJLD 李渡**  
1308申遗献礼  
0352-5555535  
国宝李渡文化体验店  
御河西路水泉湾龙园（御河西路与平景街路口）

**魏欣源烧麦**  
好食材 大同味  
电话：138 3522 8788  
魏欣源食品有限公司（平城区小南头街道艾庄村）  
魏欣源烧麦餐饮馆（平城区御河西路御西景苑）

**建设“国际美食之都”  
三年行动计划  
即将收官**