

大同地标美食目录之菜品篇

本报记者 牛瑞芳

大同过油肉

大同过油肉是老大同“八大件”之一，具有浓郁的地方风味，色泽金黄，香酥软嫩。大同过油肉从选料、刀工到腌制、烹饪，都有着独到之处。过油肉需要好的里脊肉才能完美呈现，在制作过程中，配料的选择同样至关重要，包括木耳、大葱等配菜，以及鸡蛋清、姜、蒜、醋、淀粉、酱油、盐、味精、花椒水等调料。醋的加



人要恰到好处，既去腥又提味，使过油肉达到“有醋不吃醋”的完美境界。

大同什锦火锅

大同铜火锅令人称赞的除了它的精湛工艺外，用其制作的老大同什锦火锅，更是大同的美食名片之一。传统的老大同什锦火锅食材包括烧肉、丸子、白菜、葫芦条、干豆角、胡萝卜、炸豆腐、炸山药、黄花、海带、山药粉条等，再加上烧肉的回锅汤和鸡汤，以及葱、姜、蒜、香油、胡椒粉等调料，荤素搭配、可吃可喝……除了食材丰富之外，老大同什锦火锅的摆放也相当讲究。各种食材整齐码放的同时，还很注重色彩的搭配。



大同扒肉条(小烧肉)

扒肉条又叫小烧肉，是老大同“八大件”中最有名的一道菜。其以酥软可口、肥而不腻的特点，受到人们的喜爱。大同市餐饮饭店业协会曾发布扒肉条的行业制作标准，要求成品菜应色泽红润、鲜咸软糯、皱褶均匀。



大同扒羊肉

大同扒羊肉味道浓香润口，肉质松软，入口即化。老大同扒羊肉的烹调方法简单明了，选用羊腿肉，切成12厘米见方的块，用冷水浸泡清洗干净。之后，锅中放入葱段、姜片、花椒、小茴香、辣椒、料酒，加水煮沸后放入羊肉块，煮至七成熟时捞出。煮好的肉块切成1厘米左右宽的肉条，用盐、味精和煮肉的羊汤调汁。然后，在空碗内放入花椒、葱段、姜片、辣椒，码入切好的羊肉条，加调好的汤汁，上笼蒸一个半小时后将肉取出，扣入盘中。



大同黄焖鸡块

黄焖鸡块作为老大同“八大件”中唯一一道由鸡肉制作的菜品，具有软嫩、原汁原味、味鲜汤清、低油低脂等特点。老大同黄焖鸡块一般没有配菜，制作时要先把鸡块放入容器中，加入胡椒面、鸡蛋、料酒、盐、味精、淀粉、葱姜水，抓匀腌制15分钟。之后，将腌制好的鸡块炸至金黄，最后上笼蒸两个小时。



大同炖肉黄糕

大同炖肉黄糕中的“黄糕”，在大同被称为“素糕”。素糕与炸油糕相对而言，不包馅、不油炸，蒸熟、搥好即可。素糕的最佳搭档是炖肉，“黄糕泡肉，吃个没够”，便是明证。炖肉，可以是炖鸡肉，可以是炖五花肉、炖排骨，也可以是炖羊肉、炖牛肉。



大同凉拌黄花

大同是黄花的故乡。凉拌黄花通常指凉拌黄花菜，是一道以鲜黄花菜为主料的清爽家常凉菜。制作核心在于高温焯水去掉破坏秋水仙碱后沥干，加入盐、鸡精、麻油及辣椒油等调料拌匀即可。



阳高粉丸子

阳高粉丸子是阳高县的特色传统小吃，其核心工艺在于先制作凉粉状粉块，再混合肉馅蒸制，借凉粉的“弹”赋淀粉以成“形”。成品外层晶莹剔透、内里肉馅多汁，蘸着蘸料吃，口感软糯有弹性。



云州麻地沟炖羊肉

大同云州区麻地沟羊肉，素有“百草羊肉”之称，肉质鲜嫩，味道纯正，无膻味，肥而不腻，瘦而不柴。



天镇熏肉

天镇熏肉，以其皮嫩肉美、色香味俱佳而著称。熏肉采用柏木熏制，包括熏肉、熏猪蹄、熏豆腐干等塞北风味。肉质肥而不腻，瘦而不柴，带有木香、肉香和药香。



老大同拌粉

老大同拌粉是大同地区的传统凉拌菜，主要以土豆粉条为主料，搭配胡萝卜、菠菜、豆芽等多种蔬菜，调味突出胡麻油与花椒油的香气，口感爽口开胃、五颜六色。

