



编者按

早餐,作为叫醒生活的头一顿美味,靠着因地制宜和一方水土,演化出食物的万种风情。《大同晚报美食周刊》在“穿梭于大街小巷的锅气中”,推出“你早,大同”美食栏目。你或许不记得“你早,大同”第一季探访过多少街巷小店,但一定对王老五豆腐粉、喜晋道刀削面、弘雅广式早茶等等记忆犹新……

不变的早晨,多变的早餐。“你早,大同”第一季好评如潮,第二季暖心回归,继续为你深挖大同早餐好店,打捞本地人百吃不厌的心头好!



推荐

火麒麟牛蛙嘎鱼锅

在大同美食圈,总有一些味道,靠口碑扎根,凭实力出圈。康乐街的新晋人气王——火麒麟牛蛙嘎鱼锅,一开业便凭一锅鲜辣沸腾的双鲜锅,征服无数老饕味蕾,成为大同人聚餐饕餮的热门之选。

火麒麟没有华丽装修,主打市井烟火气。宽敞明亮的用餐空间,桌椅排布宽松,不管是二人小聚、朋友聚餐还是家庭小宴,都自在舒适。火麒麟的灵魂,藏在秘制锅底里。传承川味麻辣精髓,融合本地口味偏好,以优质辣椒、花椒、豆瓣酱为基底,加入10余种香料慢火熬制数小时,红油鲜亮,香气醇厚不刺鼻。而用这锅底烹饪出的牛蛙嘎鱼的双鲜组合更是鲜香麻辣,让人欲罢不能。

火麒麟选用鲜活现杀的嘎鱼,处理干净后无一丝土腥,肉质细嫩到极致。整条嘎鱼入锅慢煮,完美吸附麻辣汤汁,鱼肉嫩而不柴、滑而不散,筷子轻夹便脱骨,入口抿抿即化掉,鲜味儿在舌尖散开,每一口都是纯粹的麻辣鲜甜。牛蛙同样坚持现点现杀,保证肉质新鲜紧实。端上桌的牛蛙腿个个肥硕饱满,肌理清晰,在红油锅中翻滚后,外皮微韧、内里滑嫩。咬开肥厚蛙腿,汤汁瞬间迸发,肉质弹牙多汁,鲜辣浸透每一丝肌理,辣得过瘾、鲜得纯粹,越嚼越香,是嗜肉爱好者的心头好。

除了双鲜主角,店里配菜与搭配暗藏惊喜。泡泡豆干必点,吸满麻辣汤汁后软嫩多汁,豆香混着辣香,一口爆汁;各类时蔬、宽粉焯煮后,充分吸附锅底精华,鲜辣入味。凉菜是解腻神器,爽口皮蛋配芥末,一口下去鲜辣冲鼻,瞬间打开味蕾;主食搭配炸馒头片,外酥里软,蘸着臭豆腐或锅底汤汁吃,香到上头,完美平衡辣度。说了这么多,还没有刺激到你的味蕾吗?赶快去尝一尝吧。

(孟维鹏)

第1站

金和美食园刀削面

本报记者 牛瑞芳



在大同,“面”有自己的宇宙概念,大同面=刀削面、手擀面、压豆面、抿豆面、剔尖面、擀锅面、揪面片……而其中,刀削面是最“卷”的一种面。刀削面是许多大同人早餐的不二选择,是大同人刻在骨子里的早餐仪式,有着塞北美食独有的豪爽与实在。

城北新华街铁路游泳馆对面,有一家名为金和美食园的饭店,在“金和美食园”招牌下赫然有“削面厅”三个字,仿佛向人们述说着它的“不简单”:这里的刀削面曾得到《舌尖上的中国》总导演陈晓卿的“微博称赞”。这碗卖了27年的刀削面有何魔力?近日,“你早,大同”一行前往一探究竟。

进入削面厅,不足40平方米的店内干净整洁,井然有序。传统猪肉面、浓汤牛肉面、海带肉丝面、什锦素面,面的种类不多,但沉淀

多年留下的必是“镇店之宝”。虽然是早上7时30分左右,但店里已坐满了客人,本地的上班族、晨练的老人、远道而来的游客,围坐桌前,等一碗刚出锅的刀削面。

一碗传统猪肉面端上桌,面条长而均匀,泛着光泽。有经验的大同人一看便知,这是勾刀削面。淋上醋、撒上香菜,再取一小碟店里免费的烂腌菜。刚出锅的刀削面热气腾腾,外滑内筋、柔中有硬、软中有韧,不软不烂,越嚼越香。经长时间慢火熬煮的肉臊子,肉质软烂、汤汁浓郁、咸香适口。吃完面,就在原碗里加一碗面汤,面汤便也变得有滋有味。一口面汤、一筷子烂腌菜,原汤化原食,完美!

金和美食园的刀削面,没有花哨的配料,没有繁复的调味,就这样用最本真的味道,俘获了无数人的胃。



我家厨房

鲜香嫩滑——黑松露口蘑牛肉滑蛋

滑嫩到入口即化的牛肉滑蛋,遇上馥郁醇厚的黑松露,瞬间升级成精致又下饭的轻奢家常菜。不用复杂技法,厨房新手也能轻松拿捏,软嫩牛肉搭配绵密滑蛋,黑松露的独特香气层层递进,不管是配米饭还是做早餐都好吃。

食材

牛里脊200克、鸡蛋4个;

制作方法

牛里脊逆着纹理切成薄片,再改刀成细条,这样口感更嫩不塞牙。肉切好后放入碗

中,加入姜片、料酒、半勺生抽、少许白胡椒粉、半勺玉米淀粉,抓拌均匀后,淋上1勺食用油锁住水分,腌制15分钟,让牛肉充分入味。

鸡蛋打入大碗中,加入2勺常温清水、少许盐、剩下的半勺玉米淀粉,用筷子充分搅打至蛋液起泡,加清水和淀粉是鸡蛋滑嫩的关键,千万不要省略。

小葱切成葱花,备用。起锅烧油,油温烧至五成热,放入腌制好的牛肉条,开中小火快速滑炒,炒至牛肉变色、微微卷曲后,立刻盛出备用,避免炒太久导致牛肉变老

发柴。

锅中留少许底油,开最小火,倒入搅好的蛋液,待蛋液底部微微凝固,用铲子轻轻从边缘往中间推,让未凝固的蛋液流到锅底,全程保持小火慢推。等到蛋液大部分凝固,呈现半熟嫩乎乎的状态时,倒入炒好的牛肉条,加入1勺黑松露酱,快速翻炒均匀。最后加入少许生抽、一点点白糖提鲜,开大火快速翻炒10秒,让黑松露的香气完全释放,撒上葱花即可关火出锅。

(小孟)



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中遗献礼
0352-5555535
国宝李渡文化体验店
御河西路水泉湾龙园(御河西路与平遥街路口)

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