



第2站

尚燕稠粥店

本报记者 牛瑞芳



闻听迎泽南街有一家名为尚燕稠粥店的网红店,每天客人络绎不绝。一个卖稠粥的小店因何而“红”?“你早,大同”一行慕名前往,一探究竟。

一进店门,就听见一声“稠粥好了”的吆喝,声音高亢洪亮,听得人浑身通透。果然名不虚传!尽管门前正在修路,围挡占去大半的道路,机器轰鸣声不绝于耳;尽管是日天气阴沉,气温不高,但店里座无虚席,甚至还有人等座。店面虽然简陋,但开放式的制作空间让人很是放心。抬头一看,店内张贴的“菜单”告诉顾客,稠粥自助,10元一

位。粥、菜随便吃。

“刚才吆喝声是你吧,你就是尚燕?”面对记者的发问,老板尚燕爽朗一笑连忙称是。尚燕快人快语,十分豪爽。她边忙着手上的活计边与记者攀谈。尚燕说她的小店还在“稠粥5元一份”时就开始“自助”了。“有的顾客喜欢多吃点稠粥,有的顾客喜欢多吃点菜,自助就是为了满足不同顾客的需求。”尚燕说,她卖稠粥、块垒已有十四五年了,从摆地摊做起,慢慢在迎泽街开起了店。现在每天凌晨4点到店,开始焖稠粥、烩菜、准备凉菜。凉菜有5种,热菜有两种。顾客可随意取各种凉菜,然后浇上盐水,与稠粥搭配而食。两大桶热菜则是酸菜烩土豆丝、土豆豆腐烩白菜。“虽是小店,但我的理念是不将就,店里的松根丝都是自己腌的,连免费提供的玉米面糊糊的玉米面,也是自己磨,从不买成品。热菜每天现烩现吃,



一天能卖三十四桶热菜,节假日更多”,尚燕说。

碗里放几样凉菜,浇上盐水,拌上香而不辣的辣椒油,再端一碗色泽金黄的稠粥。谷物的香甜与小菜的鲜爽在口中融合,一口下去,暖胃又暖心。吃完稠粥,再舀上一碗免费的玉米面糊糊,就着碗底的菜汤喝下,通体舒畅。

尚燕稠粥,把老大同人“不将就”的饮食智慧揉进了每一个日子里,虽平凡但踏实。



我家厨房

芝士牛肉饭

芝士牛肉饭,嫩滑入味的肥牛裹着浓郁的秘制酱汁,铺上厚厚一层奶香芝士,加热后芝士融化拉丝,每一粒米饭都吸满肉香与奶香,咸香不腻、口感丰富。

食材

肥牛卷、1碗熟米饭、马苏里拉芝士碎、洋葱、小葱花少许。

制作方法

调秘制酱汁,生抽2勺、蚝油1勺、老抽半勺、白糖1小勺、盐少许、淀粉1小勺、清水3勺、黑胡椒粉少许,搅拌均匀放一旁备用。

洋葱切成均匀细丝备用,肥牛卷提前室温解冻,冷水冲洗干净,去除血水和杂质,沥干水分备用。

锅中加入适量清水,烧至微微冒泡,下入肥牛卷。小火烫至肥牛微微变色卷曲后立刻捞出,沥干水分。

平底锅刷一层薄油,油热后放入洋葱丝,中小火翻炒1分钟,至洋葱变软透明即可。倒入焯好水的肥牛卷,快速翻炒,让牛肉和洋葱充分融合。将提前调好的秘制酱汁全部倒入锅中,翻炒均匀,开中小火焖煮1到2分钟。待汤汁微微浓稠,

关火备用。

准备一个耐高温的碗或烤盘,底部铺满压熟米饭,将炒好的酱汁肥牛均匀铺在米饭表层,覆盖整个米饭表面。最后厚厚撒上一层马苏里拉芝士碎,芝士量可以根据个人喜好增减,铺满食材表面口感最佳。用空气炸锅加热融化芝士,180℃烤8~10分钟,至芝士完全融化,表面出现金黄焦斑即可。取出后撒上少许葱花点缀增香,稍微静置一分钟,一份奶香浓郁、超长拉丝的芝士牛肉饭就做好了。

(小孟)



(孟维鹏)

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

