

鲜黄花 夏日大同的至味清欢

本报记者 牛瑞芳



娇含丹粉映池台，忧岂能忘俗谩猜。曹植颂传天上去，嵇康种满舍前来。这几句古诗描绘的是萱草花，也就是大同的又一“形象大使”——黄花。

七月风暖，大同的黄花开始收获，嫩黄的花苞缀满田间地头，不似繁花夺目，却携着夏日独有的清冽甘甜，成为大同人的时令珍味。

小暑清晨，“寻鲜之旅”来到烟火气十足的柳港园便民市场，寻找专属大同的这道鲜。在一位来自云州区农民的摊位前，记者见到了新鲜黄花——含苞未放的花苞通体莹黄，肉质

饱满紧实。“早晨现摘的黄花5块钱一斤，凉拌热炒都好吃”，大爷一边吆喝着，一边兴奋地举着一个大空桶对记者说道：今天的全都卖完了。

“寻”到新鲜优质的鲜黄花，“寻鲜之旅”便来到我市知名的园林饭店——永和文瀛饭店。夏日的永和文瀛饭店美得不可方物，绿柳、红花；小桥、流水；碧水、奇石，绘成如画般美景。从业近30年的厨师宋斌斌为“寻鲜之旅”展示了两款鲜黄花的吃法，烹制虽不繁复，味道却十分惊艳。

火山六月鲜。将鲜黄花焯水过凉，整齐地码放在盘中，码放时一把鲜黄花、一把金针菇相间摆放。将剁椒肉质最厚的部分剁碎，经过多次淘洗炒制，这样炒制后的剁椒香而不辣。将炒好的剁椒以一条直线垂直铺于码放好的食材之上。此时盘中的菜品，翠绿洁白相间后又“披上一条红色丝带”，还未烹制已十分好看。蒸3分钟后，再淋上店里自制的豉油汁。“这个豉油汁是以十数种蔬菜熬的复合汤打底，再加入蒸鱼豉油、酱油等小火慢熬”，宋斌斌边操作边介绍说。淋上汁



的火山六月鲜不仅好看，而且好吃，鲜黄花嫩滑，金针菇脆嫩，咸鲜回甜，不失为一道集健康、营养、美味于一体的鲜黄花菜品。

鲜黄花打卤面是宋大师展示的又一道菜品。打卤面，卤至关重要。焯过水的鲜黄花、香菇、木耳、五花肉丝，炒香熬制成卤。宋大师的“秘密武器”是最后一步的“倒炆油”，即在卤汁出锅后，撒葱花，将烧热的花椒油“炆”在葱花上。“这样做出来的卤清香不腻”，宋大师说。将鲜黄花卤汤浇于劲道爽滑的手擀面上，花香、菌香、面香层层交织，面条筋道入味，咸鲜清爽、唇齿留香，吃出夏日独有的轻盈鲜香。

一簇鲜黄花，一口夏日清。夏日赴大同，不必寻山访水，一碗黄花面、一道火山六月鲜，便能邂逅让人难以忘怀的夏日清欢。



推荐

金板砖烧烤

夏夜最治愈的时刻，莫过于约上三五好友围坐一起，伴着滋滋的烤肉声和晚风，闲谈间解锁专属北方小城的烟火浪漫。而金板砖烧烤最出圈的亮点，就是顾客可以自己烤，满足了人们没有时间在户外烧烤的需求。

金板砖烧烤主打原汁原味炭火烤串，食材每日新鲜采购、现穿现烤，拒绝冻品、不敷衍腌制，最大程度保留食材本味，荤素菜品各有特色，闭眼点不踩雷。炭火烤肉串是店里的王牌。精选肥瘦比例均匀的鲜猪肉、牛肉，肉质细嫩，提前用秘制酱料极简腌制，不掩盖肉香。经过烤炉慢火炙烤，油脂慢慢析出，烤至边缘微焦。入口焦香酥脆，内里肉质鲜嫩多汁，肥瘦相间不腻口，孜然、辣椒的香气层层递进，炭火焦香萦绕舌尖，越嚼越香，是撸串的经典味道。

北方烧烤的灵魂必须有羊肉的一席之地。店家选用优质羊肉，新鲜无膻味，肉质细嫩紧实。慢烤之后油脂丰盈，外皮焦脆，内里软嫩不柴，均匀裹满秘制孜然粉料，一口下去满口留香，爱吃羊肉的食客不要错过。

秘制烤鸡翅是无数食客的心头好。鸡翅处理得十分干净，腌制入味，外皮烤得微微起酥，色泽金黄，轻轻咬开，外皮焦香微脆，内里鸡肉多汁，咸香适中，不干不柴，老少皆宜。

除了硬核肉串，素菜系列同样惊艳。烤金针菇吸满汤汁和酱料，鲜香入味、软嫩多汁；烤茄子铺满蒜蓉酱料，软糯醇香、蒜香浓郁；还有烤土豆片、烤白菜等经典素菜，火候到位、咸香适口，完美中和肉串的油腻。除此之外，店内还有特色烤海鲜、砂锅小吃、凉拌小菜等丰富品类，荤素搭配齐全，可满足多人聚餐的口味需求。

(孟维鹏)

我家厨房

家常朝鲜冷面

夏天最解腻、最开胃的美食，一定少不了一碗朝鲜冷面。汤底酸甜透亮、冰冰凉凉，面条劲道Q弹，配上牛肉、鸡蛋、泡菜、水果，一口下去瞬间驱散燥热。很多人在家做冷面要么汤味不对，要么面软塌不筋道，今天分享家常正宗做法，在家也能做出冷面店同款味道。

冷面好不好吃，汤底是关键。正宗冷面汤讲究将白醋、白糖、生抽、盐全部倒入纯净水和雪碧混合的汤底，搅拌至完全融

化。放入苹果、梨、洋葱、姜片，浸泡15分钟出果香。过滤掉料渣，密封放冰箱冷藏1小时以上，越冰越好吃。

冷面面身是荞麦冷面，最怕煮烂、发黏、口感糊冒。因此，将水大火完全烧开，水下沸腾冒泡再下面。下入干冷面，用筷子快速打散，防止粘连。面条微微变透、还有一点硬芯是最佳状态，余温会继续熟透。捞出，过两遍冰水，反复搓洗掉表面淀粉。沥干水分，面条劲道透亮、不

粘不坨、口感Q弹。

把冰镇好的冷面汤倒入大碗。放入沥干冰水的冷面，轻轻整理成型。依次摆上牛肉片、鸡蛋、黄瓜丝、水果片、辣白菜。撒白芝麻，喜欢微辣加一点点红油，不要多，避免盖住酸甜汤底。

成品冷面汤清味甜、酸香清爽、面身弹牙，入口冰冰凉凉，解腻又开胃，夏天午餐、晚餐、夜宵吃都合适，清爽不油腻、百吃不厌。

(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

