



第7站

面麒麟剔尖

本报记者 牛瑞芳



剔尖面，又称拨鱼、剔拨股、八姑面，是山西省四大面食之一，盛行于晋中、运城等地。其制作技艺已列入山西省省级非物质文化遗产。民间传说故事称其起源与唐太宗李世民及其堂妹“八姑”有关。

闻听在大同也能吃到这种有着千年历史的美食——那便是在面麒麟。夏日的早晨，“你早，大同”一行来到面麒麟明堂店，“睹”正宗剔尖面的

“芳容”。

进得店来，环境典雅大气，明档厨房里的师傅们各自忙碌着，其中剔尖师傅格外惹眼：师傅左手抱着一个大盆，和得很软的面呈环状置于盘中；师傅右手持一根长竹筷，只见他手腕一转、一抖，筷子贴着盘面轻轻一剔，面条便如银鱼般“刺溜”滑进沸锅，长短不过三寸，粗细只有0.5厘米米左右，中间鼓、两头尖，场面十分灵动，师傅“剔”速之快，令人咋舌。该店的张店长告诉记者，面麒麟明堂店的剔尖师傅来自晋中市。采访中剔尖师傅给记者普及了一下剔尖面知识：剔尖面要旺火宽水。一般来说，白面、高粱面（一般要加榆皮面）、杂粮面、红面等都可以用来制作剔尖。由于剔面工具不同，剔尖的种类很多。如用木匙、竹类筷或铁匙、铁尖筷剔制的称“剔类”；用大海碗、竹类筷剔制成的称“便类”；而用瓷盘、竹类筷剔制成的则称“转盘拔尖”等，花



样繁多，各具特色。刀削面注重刀工，而剔尖面注重腕工，“一碗剔尖面不成，全在腕子那一抖，太轻不成形，太重就断，得刚刚好”，师傅一边演示一边说。

浇头是一碗面的灵魂。面麒麟明堂店的臊子有传统肉沫、卤肉、西红柿鸡蛋等。一碗传统肉沫剔尖面端上桌，香菜点缀，陈醋增香。剔尖面根根分明，白细光滑。吃一口，爽滑弹牙，软而有筋，滑而不糯，筋道且“润和”，肉香醇厚而不油腻，咸鲜适口，美味至极。

大道至简。剔尖面没有华丽的外表、绚丽的身份，只有“好吃”就足够了！



我家厨房

解暑佳品冬瓜蜜

盛夏暑气蒸腾，总想喝上一杯清爽解腻的饮品。老一辈流传下来的冬瓜蜜，取材简单、做法家常，自带冬瓜的天然清香，搭配蜂蜜温润回甘，清热祛湿，不管是常温饮用还是加冰喝，口感都恰到好处，健康无添加，完全可以替代市面上的甜饮料。

食材

带皮嫩冬瓜、纯净水、老冰糖、天然蜂蜜、柠檬

制作方法

冬瓜洗净，连皮切成大小均匀的方块，

挖掉内部的瓜籽。锅里倒入清水，放入冰糖、少许食盐、姜片，大火将冰糖完全融化。水完全沸腾之后下入冬瓜块，小火浸煮60秒即可关火，不要久煮，防止冬瓜软烂发黏，锁住冬瓜本身的清香口感。

煮好的冬瓜捞出，放进冰水里过凉，冷热交替能让瓜肉口感更清爽紧实，静置三分钟沥干多余水分。

把冬瓜和之前煮冬瓜的原汤一同倒入破壁机，加入凉白开，选择果蔬模式充分搅打，打成细腻的冬瓜茸。用滤网过滤掉冬

瓜的粗纤维，得到通透的冬瓜原汁，放在一旁自然放凉，等到温度不烫手的时候，加入蜂蜜充分搅拌均匀。最后放入柠檬片浸泡几分钟，想要冰爽口感，可以加入冰块，一杯翡翠清透的冬瓜蜜就制作完成了。

炎炎夏日，不用再出门买饮品，一块冬瓜、一勺蜂蜜，简简单单就能做出纯天然的冬瓜蜜。入口清甜顺滑，冬瓜的草本香气混合着蜜香，喝完之后浑身通透舒爽，不管是居家解渴，还是出门携带，都合适。

(小孟)



建设“国际美食之都”
三年行动计划
即将收官

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

