

伏天羊肉 夏日最治愈的烟火

本报记者 牛瑞芳



大同有句俗语：六月六，西葫芦豆角熬羊肉。这句俗语意思是说进入农历六月，大同的羊肉到了最为鲜嫩肥美的时候。冬吃羊肉御寒，夏吃伏羊养生。这个时节吃羊肉，不是燥热的负担，而是刻在北方烟火里的极致风味。

大暑前日的一个上午，“寻鲜之旅”一行来到“振华货栈”寻找最新鲜的羊肉。在兄弟牛羊肉的店里，在店员的指导下，“寻鲜之旅”采购到了适合制作盐煎羊肉和做馅的新鲜羊肉。兄弟牛羊肉店经营的是“兄弟牧鲜”品牌牛羊肉。“兄弟牧鲜”是来自沙岭村的王氏兄弟历经25年艰苦创业打造出的羊肉品牌。于2021年正式成立的山西塞北兄弟牧鲜食品有限公司，是一家专注牛羊肉屠宰、生鲜加工、冷藏、速冻食品深加工、销售和供应链管理于一体的产业化经营企业。该公司的羊主要来自桑干河流域，大多是从云州区、阳高县农户手里收来的散养羊。目前产品近30多种，羊前腿、法式小切、羊全排、羊

半排、羊方排、羊棒骨、羊肉卷等。有了新鲜的羊肉，“寻鲜之旅”一行来到位于鼓楼西街的魏欣源烧麦古城店，请这里的厨师烹制盐煎羊肉和羊肉馅烧麦。

魏欣源烧麦古城店刚刚开张不久，店面虽不大，但环境清新雅致。厨师赵师傅说干就干，“高端的食材往往只需最简单的烹饪方法”，赵师傅一边诙谐地说，一边将羊排和肥瘦相间的羊肉切成块，点火、起锅，锅中放羊油，油热放入羊肉翻炒，炒出香味后，加入清水，只放盐和花椒开始焖煮。“其他调料一律不放，最大限度地保持羊肉的原汁原味。”赵师傅边操作边说。这边羊肉炖着，另一边案师傅已开始操作烧麦。



羊肉切小粒，加大葱等调味料拌成馅。只见师傅左手拿皮，摊在掌心，右手用挑子挖上馅料放在烧麦皮中心一顶，左手顺势收拢，一步成形，放入笼中。一瞬间，一笼羊肉馅烧麦便包好开蒸了。

刚端上桌的盐煎羊肉色泽浅润，不红不重，香气四溢，表层泛着淡淡的油光。夹一块肥瘦相间的羊肉送入口中，肥而不腻，入口油润却不腻喉，且无半分膻气，鲜香直抵舌尖。再来一个羊肉烧麦，精巧好看。外皮薄如蝉翼，馅料汁水丰盈，一口下去，美味至极。蘸上一点老陈醋，更激发出羊肉的鲜味，让人不禁食指大动，欲罢不能。

魏欣源烧麦古城店的烧麦不只是有羊肉烧麦，而是把烧麦的创新做法发挥到了极致：五彩烧麦、猪肉黄花烧麦、猪肉笋尖烧麦、猪肉玉米烧麦、香辣鸡肉烧麦、咖喱鸡肉烧麦、蔬菜烧麦……“大同文旅这么火，多种口味可以满足来自不同地方游客的口味。我们曾创新过多种馅料，店里现有的都是经过顾客‘品鉴认可’才留下的”，老板魏艳东说。

夏日漫长，暑气灼灼。一顿伏羊，熬煮的是时节风味，治愈的是人间烟火。



我家厨房

爆炒黄喉

爆炒黄喉是经典川味家常菜，也是超受欢迎的下酒硬菜。很多人在家做黄喉，总遇到腥味重、口感发硬、嚼不动、不入味等问题。其实做好爆炒黄喉的核心秘诀只有两点：彻底去腥处理、全程大火快炒。今天分享零失败家常做法，步骤详细、技巧实用，新手也能轻松复刻饭店地道口感。

食材

新鲜牛黄喉、芹菜、青线椒、小米辣、大葱、大蒜5瓣、生姜、泡椒、泡姜

制作方法

黄喉好不好吃，预处理占七成，这一步做好，基本不会翻车。先撕掉黄喉表面白色的筋膜和杂质，放入盆中，加一勺食盐、一勺面粉，反复抓搓2分钟，利用面粉吸附粘液、食盐杀菌去味，随后用清水反复冲洗干净。洗净沥干水分，斜刀45度切成均匀薄片，可在黄喉表面轻轻打一字花刀，能更好挂汁入味。

锅中加水，放入姜片、料酒，大火烧至完全沸腾。下入黄喉焯水20-30秒，看到黄喉微微卷曲立刻捞出，迅速过一遍凉水，沥干水分备用。追求极致口感可加少许盐、少许生粉抓匀，锁住水分，爆炒时不易缩水变老。

芹菜去掉老根黄叶，切成4厘米左右的小段。大葱切斜段，生姜、大蒜切片。泡椒、泡姜切小块，小米辣、青线椒切圈。热锅多放一点食用油，油温烧至七成热，下入花椒、姜片、蒜片、泡姜、泡椒、一勺郫县豆瓣酱，中小火快速翻炒，炒出红油和浓郁酸辣香味。转最大火，倒入处理好的黄喉，快速颠锅翻炒20秒，沿锅边淋入一勺料酒，彻底挥发残留腥味，激发出食材鲜香。加入一勺生抽、少许白糖提鲜，翻炒均匀入味，白糖不需多，只用来中和咸味辣味、提鲜增香。

下入芹菜段、青红椒、葱段，继续大火翻炒10秒，至配菜微微断生即可，避免久炒软烂，影响整体脆爽口感。最后加少许鸡精调味，淋一勺藤椒油增香提味，快速翻匀关火，装盘出锅。

(小孟)



(孟维鹏)

推荐

老汪的面馆

万达四楼新开的“老汪的面馆”，凭借现炒浇头、地道沪式风味和超高性价比，成为面食爱好者的新晋心头好。

区别于传统面馆的烟火嘈杂，“老汪的面馆”装修质感十足，新中式复古风格，沿用老上海弄堂小馆的设计理念，温润的老榆木色系搭配质感实木桌椅，麻面靠背座椅简约又舒适，暖黄灯光铺满整个空间，温柔又治愈，不管是一人食，还是双人、多人结伴用餐都很合适。

这家店的核心精髓，就是每日现炒的新鲜浇头，秉持浓油赤酱的上海本帮特色，锅气满满，鲜香味浓，每一根面条都能均匀裹满酱汁，十分入味。该店的镇店王牌是后厨明灶现炒的腰花与牛肉，火候把控得恰到好处。腰花处理得干干净净，没有一丝腥味，口感脆嫩爽滑；牛肉片纹理细腻、鲜嫩不柴。浓郁的秘制酱汁翻炒挂味，咸鲜中带着微微回甘，地道沪式风味。劲道的手工面条吸饱醇厚汤汁，软硬适中、爽滑

筋道，酱香、肉香、鲜香层层交织，大口嗦面超满足。

除了招牌爆款，店内还有多款经典拌面值得解锁。宫保鸡丁拌面口感绝佳，嫩滑鸡丁搭配秘制料汁，微麻微辣、咸香适口，酱汁浓郁，口感丰富有层次。

还有特色炸猪排、鱼排等小食也很惊艳，外酥里嫩、肉质细腻，不管是单吃还是配面都很合适。

(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

