



第 10 站

梧桐面食麻叶

本报记者 牛瑞芳



大头麻叶，集“颜值”与美味于一体，不仅是“大同一绝”，而且堪称大同早餐的“扛把子”。在我市众多饭店出品的大头麻叶中，梧桐面食的“梧桐楞麻叶”当是“必选”项。

“楞”，在大同话里有“大”的意思，“梧桐楞麻叶”便意味着他家的麻叶个头很大。在一个风和日丽的早晨，“你早，大同”一行来到位于柳港园A区的梧桐面食。清晨的阳光温柔地洒在熙熙攘攘的集市上，绘就出最动人的城市烟火。走进店里，墙上最显眼处张贴着“梧桐楞麻叶于2015年荣登《大同晚报·美食周刊》”的字样，字里行间透着“自豪感”。该店的袁店长告诉记者，制作大头麻叶是一项费时费工的活儿。头一晚上先和好面，第二天早上4时就开始做准备工作，这样才能在早餐上售卖。做大头麻叶的面是半发面，而且必须要手工和面，机器和的面容易起筋，影响口感。面和后后，还要和“糖瓢子”。“糖瓢子”是用糖稀和面，不加水，和起来特别费劲。第二天早上，先将面放在案板上擀成面皮，再把“糖瓢子”擀成薄片铺在面皮上，醒足时间，炸时“糖瓢子”才不会与面皮分开。大头麻叶通常与豆腐脑、豆浆、蛋汤、羊杂、稀饭搭配。



点单、落座。一个大头麻叶，一碗豆浆。稍稍等候，刚出锅的大头麻叶便端上了桌。梧桐面食的大头麻叶个头很大，确实“楞”。“楞麻叶”四个头均匀有形，每个头像灯泡一样饱满且膨空，色泽金黄，外部酥脆，内部柔软，香味扑鼻，口感丰富。吃一口麻叶，喝一口豆浆，虽然简单，却不失“人格”。

“梧桐楞麻叶”，一个“楞”字，道出了大同人朴实无华、豪爽热情的精气神儿。



我家厨房

家常炒饼

在大同人的美食清单里，一碗家常炒饼深入人心。它没有复杂的工序，没有精致的摆盘，却是家家户户餐桌上最常见的慰藉。

食材

细饼丝、鸡蛋、圆白菜、绿豆芽、胡萝卜丝、青椒、洋葱

制作方法

鸡蛋打入碗中加少许盐搅匀，热锅倒油，油温六成热倒入蛋液，定型后快速划散，炒成金黄蛋块盛出备用。圆白菜洗净切细丝，绿豆芽洗净沥干水分，葱花蒜末切

好备用。

配菜切记沥干水分，避免炒制时出水，导致饼丝软烂坨在一起，这是炒饼筋道的关键。锅中留少许底油，放入葱花、蒜末小火爆香，喜欢微辣口感可以加少许干辣椒段。

倒入切好的圆白菜丝、胡萝卜丝，大火快速翻炒至蔬菜微微变软，再放入绿豆芽继续翻炒10秒，保留蔬菜的脆嫩口感。加入一勺生抽、少许老抽调色、半勺蚝油、一点点十三香和适量食盐，大火翻炒均匀，让蔬菜裹上基础底味。

倒入提前炒好的鸡蛋块，翻拌均匀。沿锅边淋入少许陈醋，高温激发出醋香，既能解腻增香，又能中和饼的干涩，是大同家常炒饼的灵魂秘诀。最后放入饼丝，全程保持大火。用铲子轻轻翻拌、抖散饼丝，切记不要大力乱翻，避免饼丝断裂软烂。让每一根饼丝都均匀裹上酱汁，和蔬菜、鸡蛋充分融合，大火翻炒一分钟左右，关火撒上少许蒜末，利用余温翻拌均匀，激发出蒜香。一盘热气腾腾、锅气满满的家常炒饼就做好了。

（小孟）

推荐

忆云州里餐厅

大同本地的小伙伴们是不是发现最近去哪里吃饭都排队，尤其是那些本土老字号饭馆。为了一口美食，小编也是寻遍大同，终于找到一家环境味道都很好的馆子——忆云州里。这里的饭菜主打晋菜，店面整体采用新中式国风装修，简约大气。店内每一处细节都贴合“忆云州里”的店名意蕴，复刻大同老城的烟火气韵，静谧不喧闹，温馨不刻意。

作为晋菜经典招牌，老大同过油肉是这里必点的王牌菜品。他家的过油肉精选新鲜嫩猪肉切薄片，滑炒过后肉质软嫩弹牙，不柴不腻。搭配木耳、葱段提鲜增香，酱汁均匀裹满每一块肉片，色泽油亮诱人，是地道的老大同家常味，百吃不厌，老少皆宜。

牛肉百花烧麦，堪称颜值与实力并存，完美复刻大同传统烧麦的精髓。手工烧麦皮薄如纸，通亮透光，褶皱精致细腻，造型饱满别致。蒸熟后的烧麦软糯，咬开薄皮，满满的牛肉馅料充盈多汁，肉质新鲜紧实，鲜香十足，没有一丝膻味。皮薄馅足、汁水丰盈，趁热入口，鲜香在舌尖迸发。

黄米凉糕是妥妥的大同特色甜品担当。软糯细腻的黄米糕色泽金黄，口感绵密软糯，自带谷物清香，搭配现榨沙棘汁同食，清甜解腻、酸爽适口。一口软糯糕、一口酸甜汁，甜而不腻、饭后吃一份，解腻又治愈，是老少都爱的本土特色甜点。

牛肉什锦锅，一锅集齐多种食材，性价比超高。锅底鲜香醇厚，牛肉软烂入味、纹理细腻，搭配各类时令配菜，吸满浓郁汤底的精华。食材新鲜足量，荤素搭配均衡，汤汁浓郁鲜美，入口暖意十足。

除此之外，店内的凉拌黄花菜、砂锅羊杂等菜品也极具特色。凉拌黄花菜鲜嫩清爽、原汁原味；砂锅羊杂汤浓味醇、无腥无膻；沙棘雪梨清甜润燥、果香浓郁，每一道菜都尽显匠心。一城一味，一味人心，来忆云州里，赴一场地道晋味之约。

（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

