

大同碳水美食的烟火底色



包馅捏褶

削面入锅

提起碳水美食，大同可说是当之无愧的快乐天堂。大同只用一碗碗、一笼笼、一块块地道主食就征服了食客。劲道利落的刀削面、精致玲珑的百花烧麦、皮薄馅鲜的非遗包子、寓意吉祥的油糕、粗粮细作的百变莜面……种类丰富、风味各异。在这里，碳水不再是简单的饱腹主食，而是融入日常烟火、承载民俗匠心的特色美食。老手艺坚守传统本味，新创意解锁多元口感，大同面食，把寻常碳水食材做出了千年底蕴与地道烟火魅力，也让这座古城成为无数食客争相奔赴的美食胜地。

刀削面是大同美食最亮眼的城市名片，也是本地人日常、游客必尝的美味。大街小巷里，随处可以见到刀削面馆的身影。走进古城内孙记老店，开放式明档操作台，师傅揉面醒面手法娴熟，勾刀翻飞之间，柳叶状的面条簌簌落入沸锅，削出的面条中厚边薄、棱角分明。煮熟后的刀削面外滑内筋、麦香浓郁、久放不粘，看得见的新鲜让食客吃得安心。恒源路的韩记七中刀削面店内，每日客流爆满，来自包头的李女士对其赞不绝口，坦言慕名已久，终于如愿品尝到地道大同风味。

大同碳水美食兼具烟火寻常与精致风雅，百花烧麦与包子便是最好的诠释。凤临阁百花烧麦坐拥“天下第一笼”的美誉，流传百年佳话。这道非遗美食用料考究、工艺精湛，选用优质雪花粉手工擀制面皮，薄如蝉翼、晶莹剔透。咬破瞬间油汁奔涌，肉嫩皮韧，九味馅料在口中碰撞，蘸点山西老陈醋解腻提鲜，带来“百花园中尝百鲜”的极致口感。百花烧麦已是网红爆款，鲜而不腻，成为游客打卡大同的必品佳肴。

作为三晋老字号、市级非遗美食，孙记熏肉包承载

着百年技艺。古城孙记老店里，厨房里面点师傅分工协作、现包现蒸。“我们老店坚守手工匠心，和快餐店的包子区别开来，手打肉馅，锁住肉质鲜嫩口感。”孙记老店面案主管杨彦鹏介绍，从擀皮、称重、包馅，到捏褶成型、摆盘入笼，每一道工序都严格遵循传统标准，店内招牌是以非遗熏肉技艺制作的状元大包子，个头大、馅料饱满。除了传统的猪肉大葱、素馅等大众口味，孙记老店创新研发出烧椒黄花包子，以黄花菜为核心食材，搭配菌菇木耳，风味独特，曾斩获美食赛事金奖。

“油炸糕是大同人心中专属的仪式感美食，其口感与滋味，藏着独属于岁月的烟火温情。”市民刘女士说。油炸糕是逢年过节、婚寿喜事的必备主食，深深烙印在大同人的饮食记忆中。油炸糕以豆馅、菜馅为主。民间传说，油炸糕为祭祀日月而准备，所以人们常把豆馅糕捏成圆形，菜馅糕捏成月牙形。而作为市级非遗美食，新马泰饭庄的髓油糕独具特色，三棱造型别致独特，牛骨髓搭配多种果脯坚果

馅料，口感层次丰富，外皮酥脆、内里清甜软糯，深受市民游客喜爱。

受地域气候影响，莜面曾是大同百姓餐桌上的主食，民间有“三十里的莜面，四十里的糕”的俗语，道尽了莜面的饱腹特质与食用价值。现在，大同莜面从粗粮主食蜕变成了特色美食。田园北魏家宴的非遗莜面技艺，莜面窝窝、莜面鱼鱼、莜面绳绳等多样品类，搭配蘸料浇头，适配多元口味。相较于精致细面，大同莜面低脂健康、吃法多样，适配现代养生需求，外地游客接受度极高。

“别的城市看风景，来大同纯干碳水，每一口都是实打实的满足感。”“作为甘肅胃，直接在大同碳水美食里彻底沦陷。”“百花烧麦是蒸笼里的艺术品，皮薄如纸、鲜汁爆浆，颜值和味道双在线。”“状元大包子皮薄爆汁，非遗熏肘子熏香浓郁，黄花凉粉清爽开胃，黄米凉糕软糯香甜，菜品分量实在。”……如今，在社交媒体平台，“碳水人的快乐天堂”已成为大同美食的热门标签。

本报记者 辛雅君



店内食客满座 本报记者 韩堃 摄

健康科普进企业 暖心服务“零距离”

本报讯（记者 高燕）为切实守护企业一线职工身体健康，近日，市二医院肿瘤医院组织专家团队走进中国重汽集团大同齿轮有限公司，开展健康科普进基层活动，把优质、实用的健康服务送到职工身边。

“您主要疼痛位置在哪里？疼痛持续多久？”“血压偏高，平时要注意饮食。”……活动现场，来自呼吸内科、心

肾内科、妇产科、肿瘤放疗科、骨科、中医科、健康管理中心、急诊科的医护人员结合企业职工职业特点，设置问诊咨询、血压血糖检测、慢病指导、健康科普等多项便民服务。专家们耐心细致地为职工问诊查体，结合身体状况提出医疗指导和建议，并围绕职工高发健康问题、日常养生误区、慢病预防管理等开展专题科普，引导大家树立“早预防、早

筛查、早干预”的健康观念。

本次活动集健康筛查、科普宣讲、个性化指导于一体，既为企业职工送去贴心健康服务，也有效提升了职工健康素养。下一步，市二医院肿瘤医院将持续深耕基层健康服务，常态化开展进企业、进社区、进基层健康科普活动，把便捷的健康服务送到更多群众身边。

文化街北段东侧便道地砖大面积脱落

本报讯（记者 龙中华）“文化街北段东侧便道地砖破损严重，砖块翘起散落，稍不注意就容易绊倒行人，坑洼裸露的砂石地面十分影响市容。”9月1日，市民王女士致电本报热线如是说。

记者随后赶到大庆路文化街北段东侧实地走访，发现该处便道存在两处地砖损毁区域，两处宽度均约3米，一处长六七

米，另一处长达十三四米。路面步道砖大量翘起、移位、脱落，不少砖块散落在砂石泥土之上，地面坑洼不平，部分杂草从破损缝隙中长出。由于该路段紧邻居民区，过往行人、车辆往来频繁，松动翘起的地砖给市民出行带来极大不便。

走访中，不少途经此处的市民表示，破损的便道既存在绊倒风险，也有损城市面貌，盼望能够尽快修缮。

记者就此采访了市口泉市政综合服务中心，相关负责人表示，将尽快赶赴现场实地核查，根据实际情况制定处置方案，争取尽快对破损便道开展妥善修复，恢复道路整洁完好。

便道大量地砖砖块翘起散落
龙中华 摄

游客车辆亏电遇困 老兵志愿者暖心施援

本报讯（记者 杨昱郁）近日，一名河南籍游客自驾来同旅游，因车辆电瓶亏电无法启动，一筹莫展之际拨通市退役军人志愿者协会老兵公益志愿服务队救援电话。退役军人志愿者火速到场帮忙搭电脱困，游客动情致谢，连连称赞大同人热心靠谱，暖心举动彰显城市温情。

据了解，该游客驾车来同旅游，当他和家人从古城里出来，准备驾车离开时，却发现车辆突然无法打火启动，自己排查许久也找不到问题所在，后续行程被打乱，心里十分焦急。慌乱中，他想起曾在网上看到过大同市退役军人志愿者协会老兵公益志愿服务队的求助渠道，随即拨通了救援电话。接到求助后，志愿者郭志强和纪鑫第一时间携带应急工具赶往现场。经过细致检测，确定车辆是电瓶亏电导致无法启动。志愿者熟练操作救援设备，很快就帮助车辆点火启动，顺利化解了游客的出行难题。

车辆成功启动后，该游客十分感激，握着志愿者的手不停道谢：“出门在外人生地不熟，没想到遇到困难能得到这么及时的帮助，大同的退役军人志愿者真是热心负责，让我感受到了这座城市满满的善意。”

