

## 我家厨房

## 家常苕蓐肉

苕蓐肉也常被叫作木须肉、木樨肉，是国民级家常下饭菜。荤素搭配、食材丰富，鸡蛋软嫩、肉片滑爽、配菜脆鲜，咸香适口不油腻。做法简单不挑厨艺，几分钟就能出锅，适配日常家常正餐、快手晚餐，妥妥的米饭杀手，新手也能一次做成功。

## 食 材

猪里脊肉 200g、鸡蛋 3 个、黄瓜 1 根、干木耳一小把、干黄花菜少许

## 制作方法

干木耳、黄花菜提前用温水泡发，洗净去除根部杂质。锅中烧水，水开后放入配菜焯水 1 分钟，捞出沥干水分备用，既能去除腥味，炒制时也不易出水。

黄瓜洗净，斜刀切成菱形薄片，厚度均匀，口感更脆嫩。里脊肉切成均匀薄片，加入少许盐、白胡椒粉、1 勺料酒，抓匀去腥入味。接着放入半个蛋清、1 勺玉米淀粉，反复抓拌至肉片黏稠上浆，最后淋半勺食用油锁住水分，腌制 10 分钟。这样炒出的肉片不柴不老、滑嫩入味，还不粘锅。

鸡蛋加少许清水充分打散，热锅凉油，倒入蛋液，中小火快速滑炒成大块蛋花，定型后立刻盛出备用。锅中留底油，油温六成热时，放入腌好的肉片，中小火快速滑散。肉片变色后立刻盛出，不要久炒，避免肉质变老发硬。不用洗锅，利用锅中底油，放入葱花、姜末、蒜末小火爆香，激发出葱姜蒜的香味。倒入沥干水分的木耳、黄花菜，大火快速翻炒 1 分钟，炒出配菜香气，再放入黄瓜片，翻炒 30 秒至黄瓜微微断生，保留脆爽口感。

把炒好的肉片、鸡蛋倒回锅中，大火快速翻炒均匀，让所有食材充分融合。淋入调好的万能料汁（生抽 2 勺、香醋 2 勺、蚝油半勺、白糖小半勺、盐小半勺），大火翻炒均匀，待料汁微微浓稠、均匀裹满所有食材后，即可关火出锅。

这道家常苕蓐肉荤素均衡、口感层次丰富，做法省时省力，家常味十足，拌米饭、配面条都绝佳。

（小孟）



## 关于黍米的神仙吃法

□本报记者 牛瑞芳

百里西风禾黍香，鸣泉落窰谷登场。在秋阳的照耀下，云中大地的黍谷又到了收获的季节。在这美好的丰收季节，“寻鲜之旅”怎能错过属于大同的这味“鲜”？

在一个秋高气爽的上午，“寻鲜之旅”一行来到位于新荣区的宏远昌运科技有限公司，除了探寻伴随我市文旅一起火起来的黄米凉糕之外，还解锁了多种用黄米制作的美食。

大同市新荣区宏远昌运科技有限公司注册资金 5000 万元，始终以“科技赋能农业 匠心守护美味”为核心定位，依托晋北优质杂粮与特色农产品资源，构建起从原料甄选到成品交付的全链条生产体系，目前主营的“八墩宏”涵盖 3 大品类、15 个品种，产品销售除本省外，还涉及北京、天津、河北、湖北、新疆维吾尔自治区等 11 个省市。



一踏入公司的生产区域，便可闻到空气中弥漫的粮食的清香味。经过一番“全副武装”、通过智能风淋室，“寻鲜之旅”一行进入生产车间，只见各条生产线的工人们有条不紊地忙碌着。在黄米凉糕生产线上，“宏远昌运”负责人贺永新介绍说，他们的黄米凉糕在冷冻后能百分百还原其风味的秘籍是制作时黄米和糯米先要经过 3 天的发酵。发酵好的黄米、糯米还要进行 7 次清洗，以洗掉发酵后的酸味，然后在黄米中加入南瓜泥开始蒸制。蒸熟的黄米灌装在特制的带有小格的盒中后进入半自动、半人工流程：灌装好的黄米经人工摊平后，再铺上一层加了蔓越莓干的熟糯米，再人工整理平整，便进入下一条流水线——封装、冷冻、入库、运



输。“经过发酵后，可以去掉黄米本身的苦涩味，糯米会增加糯度，二者结合口感会更加软糯，”贺永新边说边拿起一盒刚完工的黄米凉糕让记者一行品尝。戴上一次性手套，记者拿起一块黄米凉糕放入嘴里——香甜弹牙，软糯细腻，满口都是粮食的清香味。

在另一条生产线上，记者看到工人们正在“摊黄儿”。“黄儿”是专属大同人的一道美食。“八墩宏黄儿”的“学名”叫粗粮黄煎。贺永新介绍说，“黄儿”是将黄米面、糜子面、玉米面按比例调成糊状，在专用工具上精制而成。说话间，一锅“黄儿”新鲜出炉：掀开炉盖，热气腾腾，香气四溢。工人们拿起几个让已垂涎欲滴的记者一行品尝——嫩黄色的小饼上布满气孔。咬一口，软软的有些 Q 弹，丝丝甜味伴随其中，香甜可口。这些制作精美的“黄儿”最终也要经过包装、冷冻，走出大同，走向全国。

粗粮开花馍则是手工制作。黄米面、白面、玉米混合，加入红枣碎、葡萄干、蔓越莓干，和成面团经过发酵。发酵好的面剂、手工揉成馒头状，入蒸箱蒸 45 分钟。“粗粮开花馍机器做的蒸后不开花。手工揉虽说费时费力，但蒸出来确实漂亮。”贺永新说道。45 分钟后，一批粗粮开花馍出笼了：如盘子般大小金黄色“的大馒头”个个开花，有三瓣的、有四瓣的、有五瓣的……“只有手工揉的才有这样自然的花型，每一个馍都是独一无二的。”贺永新开心地说。掰一块粗粮开花馍，轻咬一口，十分暄软，红枣味、葡萄干味、蔓越莓味，味道清晰，香甜美味。

一粒小小黍米，它也可以有“无限能量”，华丽转身为一道道诱人的美食，带着大同的风华走向四面八方。



## 推荐

## 豚福本味料理

在大同，藏着一家充满日剧氛围感的宝藏日料店——豚福本味料理。这家位于水泉湾龙园附近的小店，避开了闹市喧嚣，推门而入，暖光灯搭配原木装修，温柔治愈。店内布置细节满满，不管是情侣约会、闺蜜小聚，或是一人食简餐，都很合适。

豚福本味料理秉持本味至上的理念，菜品丰富多样，兼顾颜值与口味。从锅物、烤物、炸物到寿司、特色饮品一应俱全，道道有惊喜。

青珀椰美式是到店必点饮品。整颗椰子盛装，搭配菠萝造型吸管，颜值超高，非常出片。椰香融合醇厚美式咖啡，入口清爽解腻，一口仿佛置身热带海岛。

炭烤青花鱼，鱼皮焦脆，鱼肉鲜嫩多汁，搭配粉色腌姜入口，风味层次丰富。辣韵双鲜，选用黑虎虾与三文鱼块，辣度柔和，充分激发出海鲜本身的鲜甜，浓郁汤汁拌米饭，好吃到光盘。



北海道辣味五珍，汇集 5 种海鲜，配上鲜爽辣味汤底，鲜气十足，一口尝到大海的风味。暖乎乎一锅下肚，舒心暖胃。海鲜将将锅用料扎实，三文鱼、大虾、豆腐、菌菇满满一锅，汤底鲜而不腻，食材吸饱汤汁，治愈感拉满。

鱼籽反卷寿司软硬适中，裹着微甜酱汁，咬下瞬间鱼籽在口中爆开，幸福感爆棚，一口一个停不下来。肉食爱好者千万不要错过炸猪腰，外皮酥脆，内里软嫩多汁，搭配现磨芝麻和秘制猪排酱，香而不腻，满足感十足。

除了特色菜品，店里经典的寿喜锅、寿司拼盘、鳗鱼滑蛋饭同样值得一试。寿喜锅汤底清甜，牛肉软嫩；鳗鱼滑蛋饭，滑蛋绵软、鳗鱼焦香，拌匀之后每粒米饭都裹满酱汁，是碳水爱好者的心头好。还有唐扬鸡块、开胃小前菜，让餐品更加丰富。

豚福本味料理没有高端日料店的高昂定价，主打亲民平价，菜品分量实在。店员服务温柔贴心，全程没有过度推销，用餐节奏舒缓。不用远行，即可邂逅地道鲜美的日式风味。

（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

**以牧鲜 达领先**  
山西塞北兄弟牧鲜食品有限公司  
地址：大同市云州区农业示范区 电话：13753289908 13070567251

**ZJLD 李渡**  
**1308 申遗献礼**  
0352—5555535  
国宝李渡文化体验店  
御河西路水泉湾龙园（御河西路与平景街路口）

**魏欣源烧麦**  
好食材 大同味  
电话：138 3522 8788  
魏欣源食品有限公司（平城区小南头街道艾庄村）  
魏欣源烧麦餐饮馆（平城区御河西路御西景苑）

**建设“国际美食之都”**  
**三年行动计划**  
**即将收官**