小米 不只是一碗粥那么简单

本报记者 牛瑞芳





春种一粒粟，秋收万颗子。古诗中的“粟”便是谷子，谷子去了壳就是小米。小米，在大同的美食版图上虽不突出但也占有一席之地。一粒金小米，半部烟火诗。

粟，作为中国人最早驯化的粮食作物之一，是扎根沃土的五谷之魂。由粟加工而来的小米，成为大同这片土地上沉默而坚韧的守望者。

在大同，提到小米，人们便会想到金灿灿的稀粥和香喷喷的稠粥。善于在美食上创新的大同人绝不会让小米仅停留于“粥”上。今年以来，我市许多饭店的菜单上有一道新菜品颇受食客喜爱。菜单上菜名虽不相同，黄金鱼籽米、水晶米、北魏贡米、炒小米捞饭等，其食材用的都是小米。小米经过特殊处理后，或用胡麻油加葱花清炒，或与鸡蛋、地皮菜同炒，或是炒好后在上面撒一些真的鱼籽，此菜色泽明丽，小米Q弹咸香，别有风味。小米如何加工才能成为好看好吃的“鱼籽米”？近日，“寻鲜之旅”一行来到新荣区宏远昌运科技有限公司，在该公司的生产车间里见证了小米华丽转身为水晶鱼籽米的全过程。



“宏远昌运”负责人贺永新介绍说，这种以小米为原料加工的半成品之所以称之为“鱼籽米”，因其炒制后Q弹筋道，口感像鱼籽。这款冷冻半成品现在是各个饭店里新晋的“宠儿”。“宏远昌运”的水晶鱼籽米制作过程十分复杂，要经过煮、沥、上粉、蒸、冷冻、搓等8道工序，小小的谷米才会变成颗粒饱满、色泽金黄、晶莹剔透的“鱼籽米”。先是煮，小米淘洗干净开始煮，煮得不能硬但也不能开花，“全凭经验，开了花就不Q弹了”，一位工人边操作边对记者说。煮后的小米要过凉冷却、沥干，然后是上粉——将土豆淀粉和栀子花粉（纯天然染色剂）按比例混合，撒在小米上，“这一步是按照滚元宵的工艺进行的，滚匀了再撒粉，一直到小米变大变圆才行，而且这一步机械无法替代，只能手工。”贺永新介绍说，滚好的小米开始蒸制，8分钟后再进行急冻。蒸好的小米已变得色泽金黄，晶莹剔透，颗粒饱满，俨然小米画了精致的妆容，十分好看。小米急冻后，还要人工搓开，达到粒粒分明的状态。之后进行包装，进入冷库，最终走进饭店的后厨，走上人们的餐桌。

在是日的采访中，贺永新在职工食堂为记者一行炒了一份刚下生产线的水晶鱼籽米。麻油、盐、葱花，简单的调味料，极简的烹饪方法，却打造出一道无与伦比的美食：色泽明丽，Q弹咸香。

采访中“宏远昌运”负责人贺永新对记者说，将传统手工美食推向更广阔的市场，标准化生产是必经之路。他们的产品结合传统手工揉、搓、蒸、晾等工序的精髓，成功打造出标准化生产线，既保留了手工制作的温度和灵魂，又实现了批量化稳定输出。如今，产品销售除本省外，还涉及北京市、天津市、河北省、湖北省、新疆维吾尔自治区等11个省市。

一粒小小的粟米，从家常饭桌走上餐厅大堂；从塞北大同走向全国各地；从果腹之粮，变成别具一格的城市味道。



推荐

开火·板前现炒

在大同，爱吃小炒的食客又多了一处选择——开火·板前现炒。这家位于兴云街碧水云天御河湾的小店打破了传统餐厅后厨封闭模式，把灶台搬到食客眼前，明火猛炒、当场颠勺，中式小炒的锅气直接拉满，是大同首家板前现炒特色小店，饭点时常常需要等位，人气十足。

门店主打简约清爽风格，核心亮点是板前吧台座位。坐在台前，没有隔断遮挡，厨师就在面前掌勺，热油下锅、滋啦作响，香气扑面而来。食客可以直观看到食材下锅、调味、翻炒全过程，明档操作，食材新鲜看得见。

除板前吧台，也有普通餐桌，一人食坐板前沉浸式感受烟火，朋友小聚选其他座位，氛围感兼顾，没有厚重装修，主打市井烟火，轻松接地气。

醋炒鸡蛋作为店内人气TOP菜品，是具有山西风味的创意小炒。鸡蛋蓬松软嫩，醋香柔和不冲鼻，酸甜咸鲜平衡，非常下饭。简单的食材，凭借大火快炒锁住香气，上桌趁热吃最香。经典的川味硬菜毛血旺，板前大火现炒。鸭血滑嫩、毛肚爽脆，配菜丰富，麻辣鲜香，汤汁红亮，辣度适口，不会过分刺激，拌米饭堪称一绝。创意特色菜山楂西柚排骨，区别于传统糖醋排骨，融入山楂与西柚的果香，酸甜清爽不腻口，排骨肉质软烂，果香解腻，老人小孩都适合，是店里很出圈的特色菜。

除此之外还有多款家常小炒可选，荤素搭配，菜品口味兼顾川湘爆炒风味与本地饮食习惯，拒绝预制菜，全部现点现炒，每道菜都带着刚出锅的热气。

“板前”用餐最大的乐趣，就是观赏大厨颠勺爆炒，听油锅滋滋声响，菜品炒好直接端上桌，最大程度保留锅气。上菜速度稳定，菜品分量适中，口味选择丰富，单人简餐、双人约会、好友小聚都合适。（孟维鹏）

我家厨房

香菇肉末白菜汤

香菇肉末白菜汤是秋冬一碗清淡不油腻的家常暖汤。香菇的醇厚鲜香、肉末的嫩滑入味、白菜的清甜爽口融合在一起，汤色清亮、口感温润。

食材

大白菜300克、新鲜香菇5-6朵、猪肉末150克、小葱2根、生姜2片、大蒜1瓣

制作方法

大白菜掰开清洗干净，白菜帮和白菜叶分开切，白菜帮切成细条，白菜叶切成大块；新鲜香菇洗净，去掉根部，切成薄片；猪肉末中加入半勺生抽、少许料酒抓匀腌制5分钟；葱姜蒜切好备用。

锅中倒入少许食用油，油热后放入葱姜蒜爆香，接着倒入腌制好的肉末，开中小火快速翻炒。将肉末炒至变色、微微焦黄，炒出肉香后，倒入香菇片继续翻炒1分钟，这一步是汤品鲜香的关键。往锅中加入足量清水，大火烧开。水沸后先放入耐煮的白菜帮，保持大火煮3分钟，再放入柔软的白菜叶，继续煮2分钟，待白菜叶变软、汤色微微发白后开始调味。

根据口味加入适量食盐、少许白胡椒粉、少许鸡精，搅拌均匀煮1分钟入味。关火后滴入几滴香油增香，撒上一把葱花点缀，一碗鲜香浓郁的香菇肉末白菜汤就做好了。（小孟）



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







