



洛味道

蝴蝶飞过沧海

# 草根美味 杂肝汤

对于一个钟情美食的人来说，寻找洛阳的汤，是在寻找的过程中滋润喉腔，是在寻找的过程中满足感官和内心的情愫，是在寻找的过程中发现美和品味美，是在寻找的过程中和可人的汤约会，从缠绵迈向热烈。

已经不记得喝过了多少洛阳的汤，我从东西到南北，从大街到小巷，从城市到村镇，从亭台楼阁到简陋小舍，待那滋味在舌尖上历经多年的品鉴、停留、回味和沉积后，唯独爱上了牛肉杂肝汤。喝上一碗热乎乎杂肝汤，那才是人生的一大幸事。那个味道哟，略微臭臭的，却又香香的、咸咸的、辣辣的、鲜鲜的……

说起杂肝汤的历史，从清代迄今已有上百年，据说老洛阳人都爱喝南关的杂肝汤。牛肉汤本是用牛骨和牛肉熬制，不知何时何人把剩下的“牛下水”也一起熬煮了，牛肉杂肝汤自此诞生。其最显著的特点，就是闻起来有一股臭臭的味道，因此也叫“臭杂肝”。

熬汤是件苦差事，先将几十斤的“牛下水”放到大锅里用开水焯一遍，这道程序做好了，汤的纯净就有了保证。然后，把焯过的“牛下水”放到熬汤大锅中，大火煮，小火熬，3个多小时后，把熬汤大锅中的油撇起舀到铁桶中，这种油叫做“撇汤油”，是调制杂肝汤的

必备原料之一。

调制杂肝汤的铁锅连着熬汤的大锅，打开熬汤锅下面的闸门，滚烫的清汤就流到了大铁锅中。调制杂肝汤时，将“撇汤油”、牛油、辣椒油舀到汤锅中化开，再放入用大料、盐、味精混合的调料，一锅臭杂肝汤就调制成功了。

这汤喝着真是美，还很实惠，常常让人大快朵颐的同时心生疑虑，这神秘的臭味是从哪里来的呢？汤馆老板介绍，这是熬汤的时候，“牛下水”自然产生的“脏气”，跟臭豆腐的制作工序完全不同，这就是臭杂肝的秘密所在了。

作为民间非物质文化遗产候选之一的洛阳杂肝汤已经向有关部门申报。如同多年的情感终于有了归宿，在那个早晨我一边喝着杂肝汤一边喝着二锅头，平生第一次在朝阳中醉了。



快乐厨房

## 浓香四溢的 京酱肉丝



做一道经典的京酱肉丝其实一点儿也不难，窍门只在那一勺番茄酱。当然，也可以是番茄沙司。

炒京酱肉丝时放一勺番茄酱，调着酱香不再过于咸重，温婉的浓郁更被现代人所喜欢。

原料：猪里脊肉 250 克、料酒 1 勺（15 毫升）、甜面酱 2 勺（30 毫升）、番茄酱 1 勺（15 毫升）、蚝油或酱油半勺（8 毫升）、白糖 1 勺（8 克）、大葱适量、姜适量、水淀粉 2 勺。

做法：1. 在切好的肉丝中加入水淀粉、料酒，用力抓均匀，然后腌制 20 分钟。取葱白部分切成细丝，放在盘中备用。

2. 将甜面酱、番茄酱、蚝油这三种酱料混合均匀后备用。

3. 肉丝腌好后，炒之前要淋入少许食用油拌匀，这样炒出的肉丝更嫩滑。

4. 油锅烧到 4 成热时放入食用油，然后迅速放入肉丝划散炒至变色，捞出备用。

5. 往锅中倒入少许油，慢火加热，把步骤 2 中调好的酱料倒入锅中，用小火慢慢炒出香味，再下入炒好的肉丝。

6. 加入白糖，将肉丝翻炒，让酱料均匀地包裹在每一根肉丝上即可盛出，倒入摆好葱丝的盘中。这道菜不仅可以拌饭，也可以卷入饼中或者豆腐皮中食用。

## 春季甜汤—— 桂圆银耳煲苹果



煲汤越来越时尚，灶台上咕嘟咕嘟地煮着一锅热汤，满足感油然而生。疼爱自己、疼爱别人总是件幸福的事儿。

这道经典的广式春季甜汤，特别受小朋友喜欢——因为口感很特别，软软的银耳、糯糯的苹果、甜甜的蜜枣、脆脆的杏仁，还可以清燥热、止咳嗽。

原料：新鲜苹果、干桂圆肉、杏仁、干蜜枣、银耳、冰糖。

做法：1. 银耳洗净后用温水浸一下，去蒂，撕成小块备用。

2. 苹果洗净后，去皮去芯切片。桂圆肉、杏仁和蜜枣洗净备用。

3. 把所有汤料连同苹果片、冰糖放进炖盅内，加适量凉开水完全没过材料。放入蒸锅中，用大火把水烧沸，转中火隔水炖 60 分钟，这种方法是最正宗的。如果嫌麻烦，也可以把所有汤料和苹果片、冰糖放入汤煲中，加 1 公斤水（约 6 碗），以小火煮开后继续煮约 20 分钟，加适量冰糖即可。

(胖星儿)

(本版图片均为资料图片)

美食密探

### 本期任务 哪里的砂锅美食最好吃？

砂锅应该是最有生活气息的美食了，全家围桌而坐，热气腾腾的砂锅，热热闹闹的气氛，欢乐又温馨。

说起来，全市大大小小的砂锅店数也数不清，口味和特色也各自不同，有砂锅丸子、砂锅酥肉、砂锅排骨、砂锅面等。这里，小编向广大“美食密探”发出征集令，哪里的砂锅美食最好吃，请你来推荐！

报料方式：发“美食名称+店名+详细地址+价格+推荐理由”至 Email: lywbyl@163.com，最好附上你的食后感，或致电 65233688（请下午拨打）。

你的报料一经采用，即可获得价值 60 元的就餐代金券，快快参加哦！

滋味人生

郭向英

## 槐花情

思念故乡，常常是从一棵树开始的。老家门口的那一排排槐树，又一次无端地闯进了我的梦中。那是故乡在向我召唤：春天来了！

儿时的我，总是盼望着春天的到来，



期待那槐花开放的日子。槐花在故乡很普通，普通得让你只是把它看做是树的一种。它们默默地长在山丘、阡陌、沟岸旁，环绕在宅院庭舍间，它似乎天生就属于淳朴的乡土，随处可见，应时而放，质朴得如同世世代代与土地打交道的农民。

小时候，若闻到槐花的甜香，嘴巴便馋了，放学后，我和小伙伴们就会挎上篮子，拿上竿子，兴奋地呼东唤西，一起去采槐花。当我们拽下槐树的枝条，小心翼翼地避开树枝上尖尖的毛刺，一串串洁白的槐花就近在咫尺了。粉嫩的花骨朵害羞地吐出甜甜的清香，先捋下一串，放入口中慢慢地咀嚼，真甜！于是我们一边吃着，一边小心翼翼地捋着槐花，放入脚边的篮子，让那些粉嫩的花朵堆砌起来，拥挤着，在篮子中窃窃私语。一篮子槐花，也是一篮子洁白的诗句呢。

母亲把我们捋下的槐花洗净，加入白面再掺上点儿玉米面，搅拌均匀放在笼上蒸，待闻到香味从锅里飘出来，母亲便会笑盈盈地揭开盖子，用早已备好的蒜泥、香油等调料细细地调味，孩子们迫不及待地端起碗，一个个满足地吃着，笑得像花儿一样甜。

槐花不仅可以蒸着吃，还能做成香甜

的槐花饼。母亲先把槐花洗净，放入开水中焯一下，沥去水分后放在碗中，再打上一个鸡蛋。然后再放入精盐、味精和葱花搅拌均匀，加入适量面粉，搅成糊状。在我们期盼的目光中，母亲把油倒入锅中，再将面糊放进锅里摊平，待面饼的一面煎好后，再翻过来煎另一面。直到两面皆煎至金黄，一张外焦里嫩，香酥可口的槐花蛋饼就做好了。那清新的槐花香啊，沁人心肺；那淡雅的槐花香啊，是我终生的牵挂！

此外，槐花还能做馅包包子、熬粥、泡茶、煮汤，不论哪一种吃法，都让人唇齿留香，回味无穷。

四月的槐花，眷恋着乡村沃土，默默地开花。不争春光的明媚，不慕盛夏的繁华。就这样不卑不亢，自由快乐地开着。

一夜春雨过后，槐花纷纷扬扬如雪花般悄然退场，化作万千飞舞的精灵，洒下一地的温馨，留下无尽的清香，悄然而又奔放地走过短短花期。槐花，绽放时，香飘万户；凋谢时，安然洒脱，为了扮靓春天，把美丽和芳香播洒。就像家乡的父老，他们就是这样祖祖辈辈地在这块土地上耕耘着，收获着，奉献着。

副刊

投稿: lywbyl@163.com

电话: 65233688