

美食发现

□ 记者 杨柳 文/图

# 闻香品砂锅

香雾袅袅,汤鲜味美——平易近人的砂锅美食是不少人的心头最爱。走进餐厅,点上一道砂锅,温暖、幸福、暖帖便一起涌上心头。有好食者如此评价:“味美鲜香又爽滑,男女老少笑哈哈。”在咱们洛阳,好吃的砂锅美食可真不少,带给你贴心温暖的同时,也同样能带给你健康时尚。

上期“寻味”小编向广大美食密探发出了征集令,请大家推荐好吃的砂锅美食。网友“兜兜熊”第一个打进电话,向我们推荐位于涧西区华山路的一家砂锅老店。上周日,小编特地前去品尝了一番。

这家砂锅店店面不大,看上去有点儿破旧,店面环境也实在不敢恭维,但是前来捧场的食客还不少。这家店专营砂锅菜品,排骨、酥肉、牛腩,样样不少,此外还有一些家常炒菜。

小编点了酥肉砂锅、排骨砂锅和香菇豆腐砂锅,一会儿工夫,菜都上齐啦。砂锅的卖相还不错,看着锅里那一块块金黄的酥肉、鲜嫩的排骨,真是令人食指大动,不仅是肉类,垫底的豆腐、粉条味道也不错,把菜都吃完后,再喝上一口汤,还真是鲜香味美!最后结账,3人共消费了40元。

说起砂锅美食,可少不了有名的砂锅面,网友“青木”向我们推荐了位于长安路的一家砂锅面小店。这家店在网上口碑甚好,闻香寻之,心里期待满满。餐厅也不大,人却极多,需等上一会儿才有位置。面上桌后,翠绿的香菜配着酱红色的牛肉,诱人食

欲。待到美食入口,牛肉丰满多汁,香菜爽脆可口,挑一筷子面尝尝,肉汤的丰腴和面的筋道纠缠在一起,蔓延过舌尖,再沿口腔内壁滋润到味蕾,一碗好面能给人带来无穷回味。除了就餐环境外,此店招牌砂锅面的价格和味道确有可圈可点之处。

网友“随心”向我们推荐了一道砂锅美食——砂锅萝卜炖牛腩。这道菜的原料为牛腩和白萝卜,调料有葱段、姜片 and 盐。做法是这样的:第一步,将牛腩洗净切块,焯去血水后沥干,放入砂锅中,再加入清水,放入葱段和姜片;第二步,大火煮开后转小火慢慢煲至牛肉软烂,至少要一个半小时;第三步,萝卜去皮切块,放进砂锅,调入适量盐,煮开后继续小火煲至萝卜熟软即可。

这道菜的特点是原汁原味,不添加任何香料,让牛肉的浓香与萝卜的清香在砂锅中得到最完美的释放。是不是很简单呢?快动手试试吧!

美味的砂锅品尝完了,下期美食密探的任务是请大家推荐好吃的涮牛肚。麻辣鲜香、色泽红亮、香醇可口、筋道入味,美味的涮牛肚一定让你欲罢不能吧,哪里的涮牛肚好吃,快来推荐吧!

报料方式:发“美食名称+店名+详细地址+价格+推荐理由”至E-mail: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!



## “洛阳水席故事”向您征稿

洛阳水席始于唐,至今有1300余年的历史,从宫廷到民间,形成代代传承、家家爱吃、人人会做、来客必尝的火爆氛围,从而使水席为代表的洛阳菜系闻名中外,真不同水席不仅获得了“中华第一宴”殊荣,还进入了国家级非物质文化遗产名录。

至今已有1300余年历史的洛阳水席,留下了无数的传说和故事。热爱洛阳文化和美食的你,与洛阳水席有着怎样的不解之缘?自今日起,本报与洛阳真不同饭店联合举办“洛阳水席故事”征文,你可以拿起笔,以散文、诗词或故事的形式,讲述洛阳水席文化、传说、故事、习俗等,要求作品为原创。本次活动作品拟结集出版,本报将择优刊出部分作品,并设一等奖一名,二等奖二名,三等奖三名,分别奖励价值2000元、1000元、600元的奖品。凡入围作品均可获赠价值100元的奖品。

来稿请寄至真不同饭店综合办或发送至 chinahtfd@163.com,截稿日期为2010年6月30日。来稿请注明“洛阳水席故事”字样及作者姓名、工作单位、联系地址、电话、E-mail、邮政编码。

## 快乐厨房

### 春季护肝——山药红枣粥



粥是最贴心的食物,在春寒料峭的天气里来一碗粥,补肝又暖胃。带着红枣的甜香和米香的粥尽管简单,但在这个乍暖还寒的春天,给家人煮一碗热乎乎的粥来喝却是无比温暖。

原料:山药、红枣、大米、桂圆、冰糖、枸杞

- 做法:
- 1.将大米、红枣、枸杞洗净用水泡好,桂圆剥皮备用,山药去皮切成菱形块;
  - 2.锅内放水,水开后倒入大米,开锅后转小火熬25分钟;
  - 3.放入山药块、红枣、桂圆、枸杞、冰糖,转为大火;
  - 4.开锅后再转小火熬3分钟-5分钟即可。

### 春季排毒——蚝油香菇菜心



春天,万物复苏,欣欣向荣,是最适合排毒的季节。猕猴桃、柑橘、葡萄、菠萝、黄瓜、菠菜、卷心菜、香菇,这些正是开春时节的好食物。

原料:香菇、菜心、蒜、香葱

调料:盐、鸡精、水淀粉、蚝油、白糖、生抽

- 做法:
- 1.菜心洗净去根,香菇去梗后切花刀,蒜和香葱切末备用;
  - 2.将菜心和香菇放在开水中焯一下,捞出备用;
  - 3.锅内放油煸香蒜末,放入菜心翻炒,加少许鸡精调味,将炒好的菜心码放在盘中;
  - 4.锅内放少许油,放入葱末、蒜末爆香后,加入蚝油直至炒出香味,再加入少许生抽,倒入清水,加入香菇翻炒,焖烧5分钟后加少许白糖调味;
  - 5.将焯好的香菇勾薄芡出锅码放在菜心上。(时尚小米)

## 美食密探

### 光荣榜

上期“寻味”,小编向美食密探发出征集令,把好吃的砂锅美食推荐给大家。征集令发出后,广大美食密探们积极响应。

经过评比,本期有3位美食密探的报料被采用了,分别是网友“兜兜熊”、“青木”和“随心”,他们也因此获得了价值60元的就餐代金券。

请以上美食密探速和小编联系领奖。

联系电话:65233688(请在下午拨打)。

没有得奖的美食密探们也不要气馁,以后多多参与我们的活动哦!



## 舌荐天下

# 清明时节话美食

清明时节,总让人联想到杏花村的美酒和各种美食。清明饮食多以“寒食”为原则,各地有各地不同的风俗。

清明时节,江南一带有吃青团子的风俗习惯。青团子是用一种名叫“浆麦草”的野生植物捣烂后挤压出汁,同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀后制成的。团子的馅是用细膩的糖豆沙制成,在包馅时,另放入一小块猪油。团坯制好后,将它们入笼蒸熟,出笼时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团子的表面,便大功告成了。

青团子油绿如玉,糯韧绵软,清香扑鼻,吃起来甜而不腻,肥而不腴。青团子还是江南一带用来祭祀祖先

的必备食品,正因为如此,青团子在江南一带的民间习俗中显得格外重要。

而我国南北方清明节都有吃馓子的习俗。馓子是一种油炸食品,香脆精美,古时叫“寒具”。寒食节禁火寒食的风俗在我国大部分地区已不流行,但与这个节日有关的馓子却深受世人的喜爱。

现在流行于汉族地区的馓子有南北方的差异:北方馓子大方洒脱,以麦面为主料;南方馓子精巧细致,多以米面为主料。在少数民族地区,馓子的品种繁多,风味各异,尤以维吾尔族、东乡族和纳西族以及宁夏回族的馓子最为有名。

我国北方一些地方在清明时节喜食枣糕,就是用酵

子发面,夹枣蒸食。人们还习惯将枣糕制成飞燕状,用柳条串挂在门上,这种枣糕又叫“子推饼”,是为了纪念舍身赴义的介子推。

清明时节,正是采食螺蛳的最佳时令,因为这个时节螺蛳还未繁殖,最为丰满、肥美,故有“清明螺,抵只鹅”之说。螺蛳食法颇多,可与葱、姜、酱油、料酒、白糖同炒;也可煮熟挑出螺肉,可拌、可腌、可卤、可炆,无不适宜。若食法得当,真可称得上“一味螺蛳千般趣,美味佳酿均不及”了。

此外,我国各地在清明佳节时还有食鸡蛋、蛋糕、夹心饼、清明粽、馍糍、清明粳、干粥等多种多样富有营养食品的习惯。(悠子)



青团子



馓子



枣糕



清明螺