



在这个万象更新的春天，牡丹又一次绽露芳容，迎接来自海内外的嘉宾。洛阳城内花团锦簇，人声鼎沸，好不热闹。洛阳不仅因雍容华贵的牡丹扬名天下，也有许多美食引来了四海宾朋。

从本期开始，小记就带你去品一品咱们洛阳的风味美食。

小记带你尝美食 第 1 站

□ 记者 张丽娜

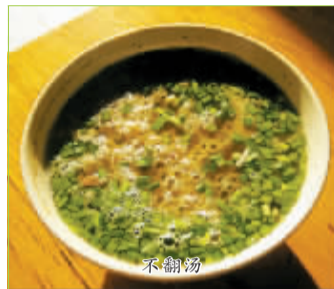
老城：好吃家咋能不来？



牡丹燕菜



浆面条



不翻汤



蜜汁红薯

洛阳人都知道，“住在涧西，吃在老城”。这是句老话，说的是涧西综合环境好，适宜安家；老城美食多，最合好吃家的胃口。

这些年洛阳城建飞速发展，安家的选择早已不是非得在涧西，但“吃在老城”仍旧是多数老洛阳人的共识。

老城的吃，重在一个“老”字。许多店都是老字号，讲起来都有一段长长的典故，特色小吃尤其多。味美，价廉，不讲究排场，讲究一个方便、实惠，像小家碧玉，不端着架子，平易近人，最有烟火气息，最暖肚肠。

此处大致说说老城的吃，难免有挂一漏万之嫌，意在给吃家们大概指个路，许多美食还得您自个儿去甄摸品尝。

不吃水席枉此行

关键词 牡丹燕菜、连汤肉片、焦炸丸子、蜜汁红薯

味蕾体验 汤汤水水，酸辣爽口
推荐指数 ★★★★★

洛阳水席跟洛阳牡丹、龙门石窟一样，是洛阳的重要标志。来洛阳不吃水席，就如到了北京而不游长城，简直太枉此行。

水席者，一是汤汤水水多；二是上菜顺序仿如流水，吃完一道，撤后再上一道，不断更新。

相传术士袁天罡早年夜观天象，知道武则天将来要当皇帝，但天机又不可泄露，就设计了这个大宴，预示武则天日后 24 年的酒肉光景，每道菜汤汤水水，暗指武则天当皇帝水到渠成。

今日的洛阳水席，全席 24 道菜，有荤有素，选料广泛，飞禽走兽、游鱼时蔬均可入馔。

老城的水席饭店遍布大街小巷，高、中、低档分得很清。想体验平民风情，就上老城东大街去。从丽景门进入，从西往东走，一溜儿有好几家家庭餐馆，价格低，分量足，4 个人花上四五十元就能吃饱

吃好。

吃水席丰俭随客，可以拆开了单点。推荐尝一尝牡丹燕菜、连汤肉片、焦炸丸子、蜜汁红薯，这几道菜酸、辣、咸、甜俱全，浓缩了洛阳水席的精华。

吃的时候最好配上个白馒头，掰碎了泡在汤里吃，那滋味真是妙不可言！

最得儿劲的还是汤

关键词 牛肉汤、羊肉汤、丸子汤、不翻汤、豆腐汤

味蕾体验 鲜美，滑润，热气腾腾，爽不可言

推荐指数 ★★★★★

洛阳人爱喝汤，尤其爱喝老城的汤。老城的汤馆一般都不大，店面也不见得干净，但汤好，地道：牛肉汤鲜香，羊肉汤肥美，不翻汤爽利，豆腐汤滑爽……

清晨，雾霭未散，老城最有名的汤馆前便聚了众多食客，有平民百姓，有从远处专程驱车而来的达官贵人。

老吃家都看重这道汤，用肉骨头连夜熬好，不续水，原汁原味，不咸不甜，刚刚好。

好汤面前，谁也不讲究身份，要个馍，端碗汤，随便找个座位，坐下就吃。找不到位置的，干脆蹲着吃，也不觉得寒碜——反正大家都是这样。

喝汤喝得就是一个快意，要像

绿林好汉一般，吃出满头大汗，完了打个饱嗝，抹抹嘴走人，才算爽快，才够得儿劲！

老城的汤不贵。牛肉汤、羊肉汤不加肉三五块钱一碗，加肉了您再加点儿钱。豆腐汤、丸子汤一碗才卖两块五毛钱。

南关的牛杂汤比较有名，十字街、民主街的丸子汤、牛羊肉汤也不赖。原则是哪个店人多去哪儿喝，不会错。

不翻汤比较罕见，但值得推荐。这汤已有 120 多年的历史，加有胡椒粉，酸辣爽口，因其主料为一种摊制时不翻个的绿豆薄饼，是谓“不翻”。此汤为洛阳特产，出了洛阳您喝着不着。

拿肉都不换

关键词 浆面条

味蕾体验 汁浓浆酸，缠绵温暖

推荐指数 ★★★

出门多日的“老洛阳”，下了汽车，多要就近寻个地儿，吃碗浆面条。在他们的味蕾记忆中，浆面条代表着妈妈的味道、故乡的味道，最亲切不过。

传说清朝末年，洛阳有一户穷人，见磨好数日的绿豆浆发馊变酸，不舍得倒掉，遂丢些菜叶，熬成糊状果腹，竟觉味道鲜美。于是左邻右舍纷纷效仿，浆面条由此诞生。

浆面条的主要材料是浆汁。解放前，洛阳穷人多，一般人家买不起面粉，常常花个几分钱上街买两瓢浆汁，回家做浆面条。

有“老洛阳”讲述此情此景：“白面条、芹菜、大绿豆，再佐以韭菜花或辣椒油，绿白红掺，汁稠味美，酸中带辣，生本能把人的馋虫给勾了去。每到饭时，满院飘香，孩子们闻到浆味儿，兴奋异常，三碗两碗，风卷残云。若此时家中来客，浆饭招待，那比请他吃大鱼大肉还过瘾。”令人无限神往。

老城卖浆面条的地方很多，门面儿都不大，有些小店把桌子凳子摆在门口，当街售卖，市井风味盎然。

土生土长的老城人对浆饭比较挑剔，觉得自家做的浆面条才地道，街上卖的少能获其褒奖。不过，老城金业家具城附近，老洛一高附近有两家小饭馆，所售浆面条还算正宗。

吃浆面条您别嫌剩，剩浆面条才是浆饭中的上品。洛阳民谚云，“浆饭热三遍，拿肉都不换”，可不是哄人的。

后记：老城的美味小吃数不胜数，马蹄街馄饨、烫面角、甜面片儿……各有特色。有时间，您穿街走巷，逛逛老城，赏赏古色古香的洛阳旧宅，听听俏皮地道的洛阳方言，再来一碗老字号的洛阳美食，此行快哉，夫复何求！

快乐厨房

屈原先生有诗曰：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英。”可见以花入馔，在中国由来已久。

时下正值草长莺飞，百花争艳，将鲜花融入美食之中，既健康养颜，又秀色可餐，口齿之间溢满了自然的甜香……这里，小记给大家推荐几道简单易学的鲜花菜肴，在这个美丽的春天，一起来品尝鲜花美食。

□ 记者 杨柳

春天品尝花之味



桃花菠萝虾



牡丹生菜



槐花饼

牡丹生菜

4 月的洛阳是牡丹的天下，洛阳人的餐桌上少不了牡丹的身影。网友“小麦”特别向我们推荐这道牡丹生菜，据说还是南宋时期的一道宫廷名菜呢。

这道菜是将新鲜采摘下来的牡丹花瓣，用水洗干净后沥干；用面粉和淀粉按照 1:1 的比例调成面糊，加入适量蜂蜜；将洗净的牡丹花瓣放入面糊搅拌

均匀，再放入温热的油中炸至金黄即可。

这道菜的特点是金黄微脆，香甜适口。

桃花菠萝虾

春天里，桃花竞相绽放，古人曾用“人面桃花相映红”来赞美少女容貌的娇艳，其实，桃花真的有美颜作用呢，爱美的女士们快来试试这道桃花菠萝虾吧！这道菜的原料为鲜桃花、大

虾、菠萝、洋葱、番茄酱、黄酒、白糖、精盐、味精。

制作方法如下：

1. 先将鲜桃花瓣洗净控干，把大虾洗净后剥壳，去掉虾肠，再切成小段备用。

2. 菠萝去皮，切成小块儿，洋葱切丁备用。

3. 锅内放油烧热，下入洋葱丁和虾段稍加翻炒，再加入番茄酱炒匀，然后加入菠萝块、精盐、味精、白糖、黄酒，烧至入味，最后撒上鲜桃花瓣即成。

这道菜的特点是酒味浓郁，花香宜人。

槐花饼

当空气中氤氲着槐花的甜香时，有人便会想起妈妈做的槐花饼了。网友“秋枫”教我们如何煎槐花饼。

槐花饼的原料很简单：槐花、面粉、鸡蛋、盐、花椒粉。

做法：将槐花洗净，沥干水分，放在小盆里，打入鸡蛋，加入花椒粉和盐搅匀；再将面粉均匀地撒入盆中，与槐花搅成糊状；平底锅加少量食用油，烧热后将调好的槐花糊倒入锅内，用锅铲均匀摊开，两面反复煎，煎至两面金黄时，槐花饼就做好啦。尝上一口，正是外焦里嫩，香酥可口，赶紧动手来试一试吧，看这槐花饼里有没有妈妈的味道。