



小记带你尝美食 第2站

□ 记者 张丽娜

西工：东西荟萃的风情



全国各大派系的美食，在这儿几乎都有自己的地盘。洛阳人偏爱吃香的喝辣的，所以，麻辣的川菜、酸辣的湘菜、香辣的信阳菜最受欢迎。每到饭点儿，这些饭馆几乎家家爆满。

早年，有不少东北人、上海人来到洛阳支援城市建设，在这些人的支持下，敦厚温润的东北菜以及清淡爽口的上海菜、粤菜有了很大的生存空间。

改良火锅和室内烧烤也是西工一景，肉食爱好者千万别错过。

比较知名的中餐馆，一般设在繁华道路(如九都路、解放路、纱厂路、健康西路等)两侧、大型住宅区附近及大型商圈周边。驱车沿街道行走，选一家门口泊车最多的餐馆进食，不会有错。

如果想亲近洛阳本土化美食，建议到中央百货后边的小吃街转一转，那儿有一家锅贴店，主售滋滋冒油的各式锅贴，妇孺老幼排队购买，终日门庭若市。

牛排与生鱼片争宠

关键词 美国快餐、意式牛排、韩国烧烤、日本料理

味蕾体验 本地化的外国饭，舌尖上的旅行

推荐指数 ★★★★★

讲点儿情调的时髦男女，最喜欢在王府井附近及新都汇步行街搜索美食，因为这些地方的美食够洋气、够时尚。

凯旋路与纱厂南路交叉口，素有“洛阳情人角”的美誉。此处汇集众多西餐厅，提供红茶、咖啡、牛排、意大利面等西式简餐。浪漫的钢琴曲，新鲜烤面包的香气，窗外流动的街景，烘托出迷蒙醉人的氛围，怡情怡心。

时代美食广场与新都汇步行街，则好似万国美食博览会，无论是欧美人钟爱的炸薯条，还是高丽人推崇的烧烤，或是日本人大赞的生鱼片，在此地都可觅到踪迹。

吃完饭觉得犹未尽，可以捧一杯奶茶或啤酒，坐在露天广场的长椅上发呆，看看美女：这里是洛阳最繁华的街区之一，当然有洛阳最养眼的美女出没。

后记：在西工进餐，最大的好处是“配套设施”好：不但能吃到美食，还可以就近血拼、就近看电影、就近看美女，一举多得。

西工是原洛阳行政中心所在地，如今又是百货楼、王府井、新都汇、数码城等大商圈的聚集地。此区的美食，东西荟萃，派系比较复杂，就好比选美大赛，有大家闺秀，有小家碧玉，环肥燕瘦，各有美态，各显风情，难以一言概之。

如果说，到老城吃的是一个实惠、特色，那么在西工，吃的就是一个别致、风情。

火锅与锅贴并存

关键词 豫菜、川菜、鲁菜、粤菜、湘菜、上海菜、东北菜

味蕾体验 吃香的喝辣的，快意餐餐

推荐指数 ★★★★★

不管你来自哪里，舌头多么挑剔，在西工，都能找到自己最好的那一口。



洛阳味道

洛宁蒸肉

蒸肉，是我的老家洛宁的一道民间风味。现在，这道菜竟然进入非物质文化遗产名录，真是应了那句话：越是民族的，越是世界的！我对蒸肉情有独钟，几乎每周都要做一次。那种香味总引得邻居们跑过来问：做的什么，这么香？

蒸肉，并不单纯是肉，关键还有粉条，说白了，即大肉配粉条，此外还有大葱。蒸肉的做法非常简单，先将粉条用开水泡一下，再擀一张薄薄的面皮铺在笼屉里，然后将粉条、大葱和肉混合，加入调料充分搅拌，最后再倒入面粉，用手轻轻翻动，混合均匀后上笼用大火蒸一个小时即熟。这一过程说起来简单，但想做好却不容易。对初学者来说，做十次

蒸肉，有一次能做好就算不简单了。

蒸肉，还是农村用大铁笼蒸出的好吃，可以说，一家蒸肉，满村飘香。蒸好的粉条吃起来比肉还香，肥而不腻，妙不可言。

现在的人蒸肉图省事，把算子上垫的那层面皮给省了，直接用菜叶代替，其实那层面皮才是最好吃的。你想啊，五花肉被蒸熟后，油都渗到了那薄薄的面皮上，所有调料的味道也都被面皮吸收，入口鲜香，口感筋道，回味无穷，怎能让人不想啊！

剩菜剩饭谁都不想吃，蒸肉却不尽然，而是越嚼越好吃。把已经凉了的蒸肉再次上笼蒸透，这时的味道比刚蒸熟时还

要香。

洛宁蒸肉是一种美食，更是一种习俗，一种文化。

洛宁的先人想必是受到了蒸野菜启发，把这种野菜细吃的道理运用到肉菜上，于是就在粗细之间偶然悟到了美味的境界。也可能是因为穷，人们买不起那么多肉，不舍得吃那么多肉，才发明了这洛宁蒸肉。

过去洛宁人只有在重要节日或尊贵客人上门，或遇到重大喜事时才做蒸肉，而现在的洛宁蒸肉已成了豫西有名的地方小吃。虽然价格不贵，但请客者并不失体面。

您要是没吃过，有机会也到洛宁来尝尝吧。

(韦忠民)



快乐厨房



香菇笋丁

春天，正是吃笋的好时节。笋在古代有“蔬中第一珍”的美称，含有丰富的植物蛋白、氨基酸等人体必需的营养成分及钙、铁、磷等微量元素。

今天给大家介绍一道家常菜小菜——香菇笋丁。

原料：鲜香菇、笋、大葱、红椒、芝麻、香菜

调料：酱油、糖、盐、鸡精

做法：

1.将鲜香菇放在淡盐水中浸泡10分钟后洗净切成小块；将笋洗净切成和香菇一样大小的块；大葱切片，红椒切丁备用。

2.炒锅内倒入油，待油7成热时，放入葱片爆香，倒入香菇块和笋块翻炒2分钟。

3.加入酱油、糖、盐、鸡精，继续炒2分钟即可。装盘后洒上红椒丁、熟芝麻和香菜装饰。

这里再啰嗦几句，鲜香菇炒软会出汤，因此做这个菜不要加水。用蚝油或蒸鱼豉油代替酱油味道会更好。



上汤菠菜

菠菜为春天应时蔬菜，营养极为丰富，含有十分可观的蛋白质及维生素，具有滋阴润燥、舒肝养血等作用。所以，春天要多吃一些菠菜。

这道上汤菠菜也很简单易学。

原料：菠菜、皮蛋
调料：生姜、鸡汤、白胡椒粉、盐

做法：

1.将皮蛋去壳切成粒；菠菜洗净后沥干水分。

2.炒锅内倒适量油，烧热后放入姜片爆香，随后放入皮蛋粒翻炒几下。

3.将菠菜放入锅内翻炒，再加入少许白胡椒粉和盐，并倒入鸡汤一起炒2分钟左右即可。

注意一定要将菠菜煮熟，不然会有涩涩的怪味。(小井)

(本版图片均为资料图片)