



小记带你尝美食 第 3 站

□ 记者 张丽娜

涧西： 可为天堂 可为人间



串串香

涧西的好，在于它的兼容并蓄。这里有許多大矿，是老上海、老东北的聚集区，是洛阳曾经最繁华的城区，更一度是时尚、奢侈、品位的代名词。涧西人自视甚高，盖由此来。

但这里不独是富人的天堂。别墅、酒吧、高档餐厅固然是此处的标志，平房、街巷、大排档亦是此地风景。工薪族照样可以在这儿快意餐餐，舒舒服服地打个饱嗝儿，抬头看见美丽的星星。

小吃：好吃有啥

关键词：“三皮一线”、涮锅、刀削面

味蕾体验：地道，好吃

推荐指数：★★★★

拉住一个涧西人，让他给你讲讲这儿有啥好吃的，他会先咽口水，问你：你好吃啥？然后自说自话：你好吃啥这儿就有啥。

这话真不是吹的。在涧西，何人都不必为吃发愁，只须为吃哪样发愁。随便走进一条街巷，都有小吃在等着你，花钱多少随意，五六块钱吃饱，十来块钱吃好。

爱吃擀面皮？牡丹广场西边儿有一家，开了好多年了，面皮筋道，辣椒香而不油、辣而不冲，能把你吃得脑门子冒汗，直呼过瘾。

想吃米皮？景华路长安路口有一家老字号的，不但卖米皮，还卖白吉馍。

想吃孜然羊肉卷饼？往郑州路口去吧，那儿有个没有店面的小摊，老板是个很瘦的中年女人，专卖卷饼，小份的三块，大份的三块五，价格公道，鲜香味美。

想吃串串香？上海市场广州市场都有啊，就看你离哪儿近啦。

刀削面、麻辣烫、炸饼夹菜、饺子、白吉馍、砂锅土豆粉、烤腰子、馄饨、烧卖……你只想吃哪样吧！

没个俩仨星期，尝遍涧西

的小吃。时间紧张的观光客，可以择其精华而食之：上海市场周边小吃街、广州市场小吃街，联盟路、丽新路、郑州路等繁华街巷，是洛阳人最喜欢光顾的美食聚集地，那里几乎云集了涧西各色小吃，味美价廉。

小吃虽小，妙在一个随意舒坦。讲究身份的人品不出小吃中的人间烟火，也咂摸不到那分温暖妥帖。

大餐：商务休闲两相宜

关键词：高档西餐

关键词：丰富，享受

推荐指数：★★★★★

好热闹的人，会玩的人，能喝的人，懂吃的人，一定要去珠江路酒吧一条街走一走，看一看。

这是涧西最有风情的商业美食街之一。酒吧林立，啤酒、红酒、白酒，品种齐全；各大派系的中餐

厅、西餐厅，门脸儿被擦得干干净净，静待客来。

入夜，整条珠江路歌舞升平，红男绿女穿梭来去，酒桌上觥筹交错，好不惬意。

九都西路、南昌路、牡丹路、安徽路、景华路等高档餐厅分布地段，虽不如珠江路那般特色鲜明，但都值得去。燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参、顶级牛排、五粮液、茅台酒……最奢侈的味蕾享受，只待你一掷千金。

在这些地方消费，尊享侍者无微不至的饮食服务，满足的已经不单是舌头、是胃，更是眼睛、耳朵和心情。

后记：美食不分贵贱，吃得痛快就好。涧西是富人的天堂，有钱人可在此地尊享顶级大餐；涧西也是平民的天堂，工薪族能在此地寻获贴心的满足。所谓天上人间，人间美味令得食者感触片刻幸福，便胜过天上。

快乐厨房



清爽东北菜——

地三鲜

现在，正是新鲜土豆上市的季节，又脆又香的土豆怎么做都好吃，那就来一道清爽的东北菜——地三鲜吧！

原料：土豆、茄子、青椒、葱、蒜

配料：生抽、盐、糖、水淀粉、高汤

做法：

1. 土豆去皮切滚刀块；青椒、茄子切滚刀块；葱切葱花，蒜切成末备用。
2. 锅中倒油煎熟后盛出；青椒过油炒断生后也盛出备用。
3. 锅中放少许油，再放入葱花、蒜末爆香。
4. 把土豆、茄子、青椒放入锅中，加生抽、盐、糖、高汤略微翻炒。
5. 淋入水淀粉勾薄芡后出锅即可。



清粥小菜——

榨菜肉丝

北方人在夏天里喜欢喝粥，榨菜肉丝应该是最受欢迎的配粥小菜。除了配粥喝之外，还可以拌面、下饭。炒上一大碗榨菜肉丝放在冰箱里，晚餐或者早餐盛出一碟配着粥端上，好吃又方便。

原料：袋装榨菜丝、猪里脊肉、香菇

配料：葱、姜、水淀粉、白胡椒粉、料酒、香油、生抽、糖

步骤：

1. 香菇用冷水泡发后，洗净，切成丝；葱和姜都切丝备用。
2. 猪里脊肉切丝，用水淀粉、料酒和生抽抓匀，腌15分钟。
3. 榨菜丝用水冲洗一下，沥干水备用。
4. 锅中倒油，放入葱丝、姜丝炒香，下入肉丝炒至变色。
5. 再放入香菇丝和榨菜丝略微翻炒，加入糖调味，淋入香油即可出锅。（胖星儿）

（本版图片均为资料图片）



烧卖



砂锅面



馄饨



米皮

滋味人生

香喷喷的槐花饭

□ 戈香书



儿时所居住的乡村，每家的房前屋后、院子塘边都种满了树。杨树、柳树、椿树、槐树……但凡能够容下一棵树安身，家乡的人是绝不会让它空着的。

在我家门前的池塘边，种着十来棵槐树。每年四五月份，那儿便成了全村人的天堂。晌午，端着饭碗的人们不约而同地来到槐树下，垫一本书，铺一张报纸，找一块砖，随意往地上一坐，便开始吃起饭来。贪玩儿的孩子从自家拿来了绳子，系在槐树上，便做成了简易的秋千荡着。

当槐花缀满枝头的时候，母亲便找了竹子，绑一把镰刀去槐树下够槐花为我熬粥喝。其实母亲熬槐花粥并没有太多的讲究，只是把淘净的米放入加好水的锅中，架起柴火熬。当粥快熬熟时，

再把洗净的槐花丢入锅中，盖上锅盖儿闷三五分钟，一锅香气扑鼻的槐花粥就熬好了。即使这样，在那个在那个物质匮乏的时代，母亲熬的槐花粥却还是成了我的美味佳肴。

常吃槐花粥，母亲担心我生厌，便变着花样给我做槐花饭。有时清蒸槐花米饭，有时做槐花卤面，偶尔还能吃到油炸槐花糕，然而，这样的机会毕竟不多。因为油炸槐花糕不仅要用大量的油，而且做起来要费事得多，所以只有在家里有喜事儿或是我考取了好成绩时母亲才做。母亲把洗净的槐花放入用面和鸡蛋拌好的面糊中，搅拌均匀后用笊篱捞起，当油烧至六成热时，放进锅中慢慢炸。当那金灿灿，亮闪闪，散发着阵阵清香的槐花糕刚被

母亲捞出锅时，早已守候在灶边的我便迫不及待地狼吞虎咽起来。结果常常是槐花糕刚入口，我就被烫得张大了嘴巴，不停地哈着气儿。每每此时，母亲就会慈爱地摸着我的头说：“看你个小馋猫！”听母亲这么一说，我不好意思地笑了。

然而，槐花的花期毕竟短暂，母亲为了让我一年四季都能吃上槐花饭，便常常在花期正盛时采上满满两筐，将其晒干再装入袋子，以备秋冬之用。当漫天飘起雪花的时候，别家孩子都没有什么好吃的东西之时，我的碗里却总是盛满了清香的槐花饭。

时至今日，槐花饭早已渐渐淡出了我的视线，然而，抹不去的却是那个艰苦年代的回忆。这记忆，有花，有人，也有浓浓的爱。