



## 寻味洛阳大排档 第2站

□记者 杨柳文/图

入夏以来，天气渐热，大排档越来越受到青睐。吃大排档没有时间的讲究，也没有情调的讲究，好吃才是最重要的。太阳的余热还没散尽，好吃的洛阳人就呼朋唤友来到心仪的大排档，边吃边聊，好不惬意。近两年，从谷水到塔西，从邙山到新区，大排档的生意个个红火。你爱吃大排档吗？有没有难忘的美食推荐给大家？请拨打电话报料吧：65233688（请下午拨打）



# 初夏小龙虾 麻辣鲜香爽



每年的5月到8月是小龙虾上市旺季，气温渐升，那一盆盆色泽诱人的小龙虾更加强烈地刺激着我们的味蕾，真真令人垂涎三尺。

上周四，小记和朋友来到位于关林钱江商贸城东侧的一家主营小龙虾的大排档。晚上8时刚过，店前的20多张桌子就已经快坐满了，有的是朋友聚餐，一耍就是三四盘鲜红油亮的小龙虾；有的是恋人约会，顾不得矜持吃得津津有味；有的是家庭聚会，连几岁的小娃娃都抱来了。我们找了一张桌子坐下，要了一盘大份小龙虾和几瓶啤酒，点了凉拌黄瓜、盐水花生等小菜，边吃边侃，惬意极了。

### 手指翻飞的美味之旅

喜欢吃小龙虾的人不少，可真正会吃的不多。有的人不太在行，虾尚未吃完，身上就沾满了油渍。这次小记发现身边一位美女颇有吃虾功力。只见她用纤纤玉手抓起一只小龙虾，先把汁水吸出来，看她那幸福的表情，就知道滋味有多美了，然后熟练地扒去虾头、虾壳、虾钳，开始享用鲜美的虾肉，整套动作一气呵成，如行云流水般。

学着美女的吃法，小记也开始大快朵颐。初尝，小龙虾麻辣的

刺激就像虾肉在嘴里跳动；细细一品，肉质鲜嫩，回味中还有丝丝甘甜，让人欲罢不能。同去的几个女生全然不顾淑女风范，狼吞虎咽，不一会儿，一盘小龙虾就见底了，大家不过瘾，又要了一小份，但看桌上堆成小山一样的虾壳，就知道大家吃得多么酣畅淋漓了。

有些食客吃小龙虾时戴手套，一是不想弄脏手，二来也可避免手上的细菌被吃进肚子。只是戴着手套吃，总觉得不过瘾，所以，真正的小龙虾食客会十指开动，吃得满手流红油，再喝几口冰镇啤酒，那可真叫一个过瘾。

### 美味小龙虾 在家轻松做

麻辣小龙虾这么好吃，到底是怎么做的呢？小记过瘾之余，不忘向大排档的大厨请教了小龙虾的做法。

**原料：**鲜活的小龙虾、葱、姜、蒜、干红辣椒、花椒、酱油、料酒、盐、白糖、白胡椒粉、鸡精、香叶、八角、桂皮。

八角、桂皮。

**制作方法：**1. 将小龙虾全身上下刷干净，抽去泥肠，剪去须，泡在清水中待用；葱、姜、蒜切末，干红辣椒切丝备用。

2. 将一小碗色拉油倒入炒锅，用小火将干红辣椒丝和花椒爆香，再将姜末、葱末、蒜末倒入炒锅内，炒出香味后加入白糖和盐。

3. 改大火，倒入控水后的小龙虾，由于虾猛一受热，会纷纷向外爬，所以此时要左手持锅盖，右手持锅铲“控制局面”。

4. 锅内倒入适量料酒和酱油，将小龙虾翻炒10分钟后改中小火，并放入白胡椒粉、香叶、八角、桂皮，淋入200毫升清水，然后盖上锅盖用中火焖8分钟，最后加入适量盐和鸡精调味，火力调大将汤汁稍微收干即可。

大厨还特地传授给我们一个窍门，活的小龙虾张牙舞爪让人无从下手，可以放入冰箱冷冻室冷冻15分钟，这样小龙虾就没那么欢实了，趁这个时候赶紧带上手套用牙刷将其清洗干净即可。此外，在炒制过程中，辣椒和花椒建议多放一些，这样才能更入味。

### 吃小龙虾要牢记

小龙虾味道鲜美，但是食用

不当也可能造成食物中毒。在此小记提醒广大市民，在大排档等地方食用小龙虾时一定要多留个心眼儿：

一是夏天小龙虾死后容易腐坏，在食用前要选择新鲜的小龙虾。

二是要要求餐馆烹饪小龙虾时一定要高温烧透，才能确保杀死小龙虾体内的细菌和寄生虫。

三是不要吃小龙虾的头，因为小龙虾的头部有毒素，食后可能会引起食物中毒。同时也不能一次食用过多小龙虾，否则会消化不良。

四是要学会如何区分生长在脏水沟和河里的小龙虾。由于脏水沟的水质差，所以生长于此的小龙虾个体较小，颜色不是那么鲜艳，特别是其腹部有明显的黑色污染物。而河里的小龙虾则个头较大，颜色比较鲜艳，体表比较干净。

**小记点评：**关林钱江商贸城东侧有不少大排档，多以经营烧烤、涮锅为主，环境一般，但味道不错，每到夜晚人气很旺。小龙虾摊旁边还有一家烤翅店，有传说中的变态辣烤翅，不怕辣的食友们可以尝试一下。最后结账，4人共消费200元，人均50元。

## 快乐厨房

# 让孩子爱上吃饭

“六一”要到啦！准备好过节了吗？

礼物，一定要给孩子准备的吧？不管是去游乐园、吃大餐，还是送给孩子心仪已久的某件东西，或者干脆在家和孩子一起做顿好吃的，享受温馨的家庭亲子时光。

这里示范一款五谷凤尾虾球和一款什锦鸡蛋羹，学学吧，以造型和色彩来打动孩子的胃。

### 五谷凤尾虾球



**原料：**五谷米、虾。

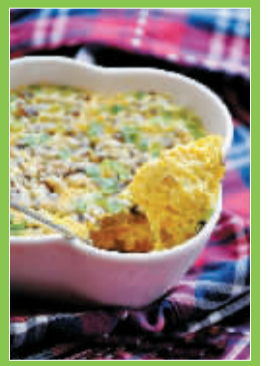
**做法：**1. 将在超市买的五谷米（也可自己组合）清洗干净，放入电饭锅蒸好，将3只洗好的虾放在米饭上面，焖5分钟。

2. 将虾和米饭取出，晾至不烫手，将虾壳剥下，只留虾尾的壳，然后将米饭中掺入一些虾粉。

3. 带上一次性手套，将米饭放在手心，然后放虾，双手握合成球状即可。



### 什锦鸡蛋羹



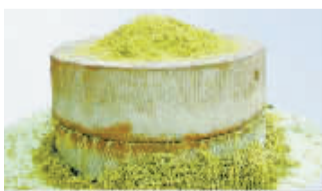
**原料：**鸡蛋1个、胡萝卜半根、鲜香菇3个、小葱3根、温开水适量。

**做法：**1. 胡萝卜去皮切末，香菇去蒂切末，小葱切末，备用；鸡蛋兑入温水打散，加入葱末。

2. 锅中加少许油，油热后，分别下入胡萝卜和香菇翻炒1分钟~2分钟，倒入蒸碗中，再倒入蛋液，加少许盐搅拌均匀。

3. 锅中倒入开水（或将水先烧开），将蒸碗放入锅内，蒸8分钟左右即可。

## 洛阳味道



# 麦粒满 做碾转

□董凤霞

但在我的童年记忆里，那绝对是不可多得的美味。

我的童年时代，国家经济尚困难，粮食产量比较低，口粮有限，加上我家姊妹多，春天刚到，我家盛放粮食的大缸就快见底了，全家基本靠吃粗粮、挖野菜度日。

待麦子快成熟的时候，每个生产队都要事先割掉一些尚未成熟的麦子，腾地造场，为收晒小麦做准备。这些早收的麦子会按人口分到每家每户。有了这些青麦子，人们仿佛看到了救星，家家都会用这些麦子做碾转。说实在的，碾转在青黄不接时，为我们度过饥荒起了不小的作用。

做碾转的时令性非常强，小麦灌好了浆，麦粒又不发硬时最为适宜，老了，麦粒灌浆太饱满，质地发脆，做起来不容易成形；嫩了，麦粒还是一包水，既不易成形也没有吃头。把半熟的麦穗割下来，搓下麦芒和壳，只留下带青皮的籽，然后在锅内添少许水，待水烧开后，将麦籽下锅，用铲子翻来覆去地搅拌，此时浓郁的麦香就会一点点散

发出来。麦子炒熟后倒进簸箕，边搓边筛，筛出青皮，簸箕里只剩下光溜溜、绿珍珠似的青麦籽。最后，把簸好的麦粒倒在石磨上进行精加工，随着石磨的转动，一串串绿莹莹的碾转就出来了，一股诱人的清香也会随之飘散开来。

碾转做好后，光是用蒜泥调一下，就香喷喷的让人垂涎欲滴了，如果能用油、鸡蛋和碾转一块炒着吃，那更是不可多得的美食。“捧一把麦香扑鼻，吃一口满嘴生津”，这是我对儿时碾转最深的记忆。