



□记者 张喜逢/文 记者 戚帅华/图

寻味洛阳大排档 第5站

香辣蟹钳，让你好好过回嘴瘾



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。

夏日，大排档成了很多“吃嘴精”们最爱去的地方，不仅仅因它的随性自在，能给人提供多种多样的选择，更在于当我们寻觅款款美食时，突然“邂逅”到一种特别的味道，会给我们的味蕾“刺激”出一种欣喜。

可眼下大多数大排档推出的各种美味，已经让我们的嘴越来越挑剔。上周末，小记在高新区河洛路附近一家大排档，就尝到了几种特别的味道。



炒蟹钳



烤茄子



烤羊肉串



烤脆骨



小龙虾



烤土豆

原味羊肉串，鲜香在口中回味

羊肉的膻味和鲜味，有时很难调和恰当，为遮挡其膻味，我们吃到的烤羊肉串，常配以孜然、辣椒等作料来遮味，可吃到嘴里时，浓重的作料味也几乎遮盖了羊肉独有的鲜味。

这家大排档敢于“铤而走险”，除了有常规做法的烤羊肉串外，还向顾客推荐原味羊肉串。这种羊肉串的做法极其简单，只是在肉串上撒点盐，刷点油，保持了羊肉的原汁原味。

我们对店家的推荐将信将疑，将两种做法不一的羊肉串各选了一些。当肉串端上来时，原味羊肉串果然与众不同，它的颜色自然而清新，肉串上滋滋冒出透明的油，散发出阵阵羊肉鲜香的气味，果然比那些有着浓厚作料香味的肉串更具吸引力。

轻轻咬上一口原味羊肉串，嫩而有嚼头的肉质，伴着轻微膻味，满嘴回荡起鲜味，再喝上一口冰啤酒，那个爽快劲儿，真是酣畅淋漓。

我们追问烧烤师傅才得知，原味烤肉如此鲜香的秘密很简单：选用的羊肉只要新鲜、嫩，把握好火候即可，这样烤出的羊肉串，才算得是真正的羊肉串，而不是满嘴作料味。

香辣蟹钳，难言的美味

进店时，小记就留意到门口摆放的“招牌菜”之一——炒蟹钳。一开始，小记对此并不是很感冒，原以为不过是店家为招揽生意，自设的一个噱头。

原因很简单，小记吃过不少河鲜、海鲜大排档，可不少口感欠佳，要么食材烹制后寡然无味，要么口味偏咸或偏辣。可进店后小记发现，几乎每张桌子上，都少不了一份炒蟹钳，这才让我们有了想尝试的念头。

当炒制好的蟹钳出锅端上来时，它的卖相着实令人眼前一亮：红彤彤的蟹钳个头不小，展开后平均长六七厘米，外裹着一层透明的辣椒油。那油亮的光泽，那混杂着蟹香、辣椒、麻椒等味儿的香气扑鼻而来，刺激着我们的味蕾，让人不顾烫嘴也要赶紧尝尝。

轻轻咬一口蟹钳，香辣的蟹肉和美味的汤汁一并涌进嘴里，那股味儿里，除了香辣之外，还有股浓郁的海鲜味儿，再轻轻砸上一口，让人又感觉到了一股麻香。咬开外壳，白莹莹的蟹肉好生肥厚，香辣的味道的仿佛浸透在了嘴里，久久不散，唇齿留香。

连吃几个后，那股麻辣味让人难以阻挡，越吃越想吃，满满一大盘蟹钳，我们几个人用了不到15分钟便消灭干净。临了，小记又学

着其他客人的样子，向老板要了几个烧饼，掰开后蘸着盘里的炒汁吃下，又品到另一种滋味，很是过瘾！

烤蔬菜，味道儿很不错

在尝足了肉串和海鲜后，我们又点了一些烤茄子、土豆、青椒等素菜。其中，烤茄子、烤土豆片的口感十足。

我喜欢吃薄而味足的土豆片，可这样的土豆片往往不容易掌握火候，因为土豆片太薄就会烤糊、烤焦。

这家大排档烤的土豆片不但薄，而且软硬适中，表面沾着一些辣椒、孜然、胡椒粉，看起来也并不是很油腻，卖相还算不错。吃起来，有着一股浓郁的土豆香味儿。

大家都知道，吃烤茄子最怕吃到的就是那种一口下去满嘴出油的情况，几口下去就会觉得很腻。但是，这家烤茄子口感比较清爽，几口咬下去，茄子不会泛出太多油。茄子外焦里嫩，伴着蒜香，别有一番滋味儿，让人越吃越想吃。

小记点评：这家大排档的环境“貌不惊人”，但几道招牌菜还是颇具“内涵”，从原味儿到香辣口感，让人一顿下来过足了嘴瘾，也证实了“美味才是硬道理”！这一次，我们共5个人荤素搭配点了近10种烧烤，最后结账消费了150元，人均30元。想过嘴瘾，您不妨去这里尝尝。

您爱吃大排档吗？有没有难忘的美食推荐给大家？请拨打电话爆料吧：65233688（请下午拨打）

美食快讯

世界杯熬夜族

要HIGH 更要健康

4年一度的世界杯，对于一个铁杆球迷来说即使是熬夜也是不会错过的。球要看，身体也要保护好，因为毕竟身体是革命的本钱嘛，所以晚间熬夜的饮食就尤为重要，下面小编给你介绍几种熬夜必备饮食，让你轻轻松松享受世界杯。

◆熬夜食谱：



1. 猪腰炖杜仲：杜仲25克、猪腰子1个（去筋膜）。将猪腰和杜仲加适量水，隔水炖1个小时，每日或隔日服用1次，具有滋补肝肾、强筋骨之功效，适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

2. 莲子百合煲瘦肉：莲子（去芯）20克，百合20克，猪瘦肉100克。加水适量同煲，待肉熟烂后用盐调味食之，每日1次。这道菜具有清心润肺、益气安神之功效，适宜于熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

3. 夏枯草煲瘦肉：用夏枯草10克，猪瘦肉50克~100克，水适量共煲，肉熟后加盐少许调味，吃肉喝汤。每日1次。具有清肝火、降血压之功效，适宜于熬夜后血压升高、头晕、头痛及眼红者服用。

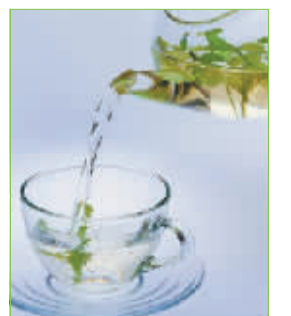
◆护眼食谱：

零食：甜玉米。喜爱吃零食者不妨煮点甜玉米棒吃，玉米性平味甘，有开胃、健脾、除湿、利尿等作用，现代营养学还分析出，玉米含有大量黄体素、玉米黄质，有保护眼睛视网膜的作用。

茶：绿茶10克、决明子15克、菊花10克、龙眼肉10克。开水浸泡，有清热明目作用，可反复续水泡多次

汤：枸杞叶250克、猪肝50克煮汤，能清热、清除眼湿和因熬夜而出现的黑眼圈。

粥：胡萝卜小米粥。胡萝卜50克，小米50克。将胡萝卜洗净切丝，与小米同煮即可。能健脾开胃，补虚明目。每日1次。（建华）



夏季



品翠衣

滋味人生

□余平

我童年时邻居王阿姨家境不好，一到夏天她就叮嘱我吃完西瓜后，把西瓜皮留给她。我每次吃完西瓜后就会捧着瓜皮屁颠屁颠地跑到她家，把瓜皮搁在她家的灶台上。听街坊说王阿姨家孩子多，生活特别困难，夏天只能靠吃西瓜皮打发日子，当时我觉得王阿姨真可怜。

今年夏天无意中我和妻子说起童年的往事，妻却笑着说：“西瓜皮可是夏天难得的美味，你却慷慨地拱手送人了。”

听妻这么一说我才“如梦方醒”，不禁为这多年来丢掉的无数块瓜皮感到可惜。妻子是美

食家，她告诉我西瓜皮共分三层，第一层叫青衣，是瓜皮的最外层，大多数吃瓜皮的人都会将其削去；第二层叫翠衣，青翠明亮，是瓜皮的主食部分；第三层叫白衣，是最靠近瓜瓤的部分，

色彩较翠衣要淡，也可食用。西瓜皮拥有丰富的营养功效，可以消暑解热，治疗水肿、口舌生疮，还能美容皮肤。

我迫不及待地买了一个西瓜，请妻子给我做几道瓜皮菜。西瓜皮的做法主要是凉拌和清炒。凉拌西瓜皮做法简单，妻用刀切开西瓜，去除瓜瓤和青衣，将西瓜皮切成丁，装盘后放入香菜、蒜泥，调入盐、醋、糖和香油，搅拌均匀后即可食用。清炒西瓜皮也容易做，只需把西瓜皮洗净切成条，放入盐腌制后挤干水分，倒入锅中热油清炒，再放小葱味精，淋入香油即可出锅。品

尝着妻子做的这两道菜，瓜皮脆嫩，味道鲜美，似乎还有一丝凉气在体内回旋。

前几天我和妻去看望岳父，我现学现卖，为岳父做了个凉拌西瓜皮和清炒西瓜皮，岳父却笑着说：“我女儿还没出嫁时，每逢夏天她总要做这两道菜，你能不能来点新花样？”我一下傻了眼，还是妻子为我打圆场，用西瓜皮烹饪了一道美味——玉带排骨。

妻往锅中加入凉水，放入排骨、葱、姜、白胡椒煮四十分，再放入西瓜皮、盐、味精，出锅装盘，一道翠玉环绕的玉带排骨就大功告成，全家人吃得其乐融融。