



秋日美食系列之

□记者 杨柳 文/图

快乐厨房

创新饺子

淡奶油咖喱西葫芦煎饺

前阵子我用淡奶油做了酥皮浓汤，还剩了一些，放在冰箱里面一直没用。正巧那天我包饺子，打开冰箱看到这个淡奶油，立刻激起了我好奇的小心理。想起奶制品的同时，我马上又联想到了咖喱。所以就有了这个淡奶油咖喱风味的西葫芦馅饺子，算是非常典型的中西结合。

淡奶油拌馅，味道尤为不同，风格也略有区别，有点浓郁，有点细滑，走清新路线的范儿，口感饱满厚实，和传统饺子风格完全不一样。

原料：西葫芦1个、猪肉馅100克、咖喱粉2勺、白胡椒粉1勺、淡奶油1勺、苋菜汁适量、盐1勺、生抽1勺、香油1勺、鸡汁1勺。

做法：1.将猪肉馅打散，加入盐、生抽、咖喱粉、白胡椒粉和鸡汁拌匀，再加入淡奶油顺一个方向搅拌。

2.慢慢加入苋菜汁，一边加一边往同一个方向搅打上劲。

3.西葫芦掏去籽后，切成丝，撒上少许盐，去一下水。

4.然后用手把西葫芦丝挤干水后放入调好的肉馅里，拌匀后用盐调味，淋上香油。

5.包成饺子后，煎锅内倒入适量的油，放入饺子，用小火煎至底部变金黄。

6.倒入适量的苋菜汁，盖上锅盖焖，当锅内水干了的时候，即可出锅。（紫色透明）



香气扑鼻 手抓饭

又是一年秋风起，傍晚时分，微凉的风吹到身上还觉得冷飕飕的，也更觉得饥肠辘辘。电话响起，一个陌生的号码。“是‘寻味’版的记者吗？我刚做好了新疆手抓饭，请你来品尝！”啊，手抓饭，我眼前立刻浮现出了热气腾腾浓香四溢的米饭，拿上相机，我立刻就向美食奔去。

给我打电话的女士姓刘名银巧，家住涧西区丽春路附近。待我赶到她家时，一大锅油亮生辉、香气四溢的手抓饭在等着我，米饭

粒粒分明，羊排肥瘦搭配，让人垂涎欲

滴。

刘银巧告诉我，她爱人曾在新疆当兵，保卫边疆30多年，跟当地人学会了做手抓饭。考虑到洛阳人的饮食习惯，经过她自己不断改良，逐渐形成了如今独特的“刘氏手抓饭”，今天她特地请我来品尝。

那我就不客气了，反正肚子也饿了，拿起勺子猛吃起来。米饭入口糯而不硬、油而不腻，羊排是外焦里嫩、肉烂味香，别说，这“刘氏手抓饭”还真不赖！

刘银巧告诉我，在新疆，不管是逢年过节还是嫁娶添丁，只要是喜庆的日子，家家都要做手抓饭。手抓饭中的胡萝卜具有补气生血、生津止渴、安神益智之功效，而洋葱，新疆人称为皮芽子，具有祛风、发汗、解表、消肿、溶解血栓等功效，因此手抓饭就成了一种滋补性极强的饭食，被新疆人称为“十全大补饭”，非常适合秋季食用。

这么好吃的手抓饭怎样做呢？我们赶紧跟她学学吧。

主料：羊排1斤半、胡萝卜3根~4根，洋葱一个、西红柿1个、大米约1斤。（以上材料是按4人



分量准备)

调料：蚝油、葱姜蒜末、花椒、料酒、孜然、盐、胡椒粉。

做法：1.羊排洗净后，剁成一寸左右的小段，用开水焯一下，再用蚝油、葱姜蒜末、花椒、料酒和胡椒粉腌24小时入味，大米洗净用清水浸泡1小时~2小时。

2.胡萝卜和洋葱洗净后切成细丝，西红柿去皮后切丁备用。

3.炒锅内放油，油量要稍微多一些，先将洋葱丝放入炸至金黄捞出，然后将腌好的羊排倒入锅中，小火炸至金黄。

4.将胡萝卜丝和西红柿丁倒入锅中，略微翻炒，再加入炸好的洋葱丝，继续翻炒，待胡萝卜七八成熟时，放盐。

5.将炒锅内的菜转移到电饭锅里，加入一些孜然，添水，水量没过羊排即可，炖1个小时左右，再将浸泡过的大米平铺在羊排上，锅内水量高过大米一指左右即可。

6.然后就和平时焖米饭的程序一样了，饭熟后略微再多焖10分钟~15分钟。打开锅盖，一大锅香喷喷的手抓饭就做好了，搅拌均匀后，一人盛一大碗，开吃！

如果您有秋日美食推荐，或者有拿手的私房菜，请和我们联系。不需要什么宫廷大菜，也不必是奢华佳肴，也许是妈妈亲手传授给您的独门绝技，也许是蕴含着人生故事的普通菜式，只要您愿意展示，将您的美食与大家分享，请拨打电话65233688，我们在这里等您。



美食发现

东北菜：豪放 de 名字 细腻 de 滋味

□郭晓辉

东北人的性格，豪放中不乏诙谐，东北菜也是在粗犷的名字下透出细腻的滋味。听说上海市场有家餐馆东北菜做得相当地道，上周末，笔者一行五人奔赴那里“打牙祭”。

东北口音的老板娘热情地把我们迎到二楼雅间，听说我们想吃最正宗的东北菜，她熟门熟路地给我们推荐了店里的四个招牌菜：土鸡炖蘑菇、杀猪菜、酱骨头、锅包肉。“我们瘦归瘦，好赖是五个人，四个菜咋够吃？”老板娘见我们不解，豪爽地一笑说：“等菜上来你们就知道了。”

十几分钟后，四个菜先后上

齐。看那盘子，乖乖，直径差不多有30厘米，怪不得老板娘那么自信，分量实在是足。那就大快朵颐吧，滋味如何，听我为您细细道来。

先说土鸡炖蘑菇，这是一道著名的东北菜。菜端上来香气逼人，惹得我们食指大动。一尝，只觉鸡肉肉质坚韧，颇有嚼头，而榛蘑吸收了鸡肉的味道后，鲜香馥郁，两者搭配，简直妙不可言。

单看杀猪菜这个名字，就透着东北人豪爽的个性。老板娘说，杀猪菜原是东北农村年关杀猪时吃的一种炖菜。杀猪菜原料有三种：白肉、酸菜、血肠。白肉是带皮的大片儿五花肉；酸菜由东北长

白菜自然发酵腌渍而成；血肠做起来最费工夫，要用新鲜的猪血，加入葱花、盐等灌入肠衣制成。把这三样共入一锅“咕嘟咕嘟”炖出来，就是我们今天吃到的杀猪菜。我们五人拿出小时候过年吃肉的“狠劲儿”对付杀猪菜，只觉杀猪菜吃起来香而不腻，入了肉味的酸菜和着血肠散发出特殊的香味，又滑又嫩。

酱骨头几乎是每个东北菜馆的必备菜，这里的酱骨头有何特点呢？满满一盘看上去鲜红油亮，真是诱人啊，先啃一块再说。我戴上薄塑料手套，像原始人一样抓起一块骨头就啃，牙齿撕下来的二绺肉酱香浓郁，回味悠长，奇妙

的感觉无法言语。

如果说上面三道东北菜是地道的草根美味，那么最后这一道“锅包肉”就称得上是“名门之秀”了。它出自清代哈尔滨道台府尹尹杜学赢专用厨师——“滨江膳祖”郑兴文之手，后来成为民间广泛流传的美味。只见它色泽金黄，码放整齐，一入口，外酥里嫩，酸甜可口。

四个东北菜，把五个人吃得肚皮滚圆，一结账总共120元，消费不算高。更重要的是，这四个菜，让看惯了本山大叔小品的我们，再一次领略了浓郁的东北风情，那味道还真不是忽悠的。

