



冬日美食系列之 5

□ 记者 杨柳 文/图

郊外品味原生态



在物质极丰富的今天，大鱼大肉已经不再是人们的追求，反而是越具特色、越原生态的菜品才能受到广大美食家们的欢迎。

上周六，我们就找到这么一个品尝原生态美食的所在，这家饭店非常不好找，位于龙门东山上的一处人迹罕至的地方，店也小，无牌无名，要不是位来过的朋友引路，还真不容易找到。

我们一行8人，分乘两辆车，在龙门东山的山路上转了N个弯，终于找到了这家简朴的农家小院。院子不大，种满了各种各样的蔬菜，在初冬季节里还是绿油油一片，显出无限生机。院子里，几只鸡正悠闲地散步，活泼的小狗追逐嬉戏，也为小院平添了几分生趣。

呼吸着山顶新鲜的空气，坐在这意趣盎然的农家小院，浮躁的心也逐渐平静下来。饭店居然没有菜单，实行“套餐制”，就是一百元有一百元的标准，二百元有二百元的标准，丰俭由己，厨师根据时令和当天准备的食材为您烹饪美食。这可有点儿新鲜，跟名噪京城的梅府私家菜有一拼。

考虑到我们人数比较多，我们选了200元的“伙食”标准。不一会儿，几盘凉菜先端了上来，分别是蒸红薯、炸花生米、凉拌萝卜丝、炸小鱼、炆菠菜等。

这菜看起来很平常嘛，没什么特别吸引人的地方。我本来以为这家传奇小店会有什么惊人之作，但端上来的菜让我有点失望。

在山上转了大半天，我有点饿了，拿起一个蒸红薯吃了起来。红薯只有拳头大小，剥去紫色的外皮露出白色的瓤。吃了一口，那些粗糙的记忆慢慢褪去外壳，脑海中出现了儿时吃的蒸红薯，那是姥爷从山上刨出的红薯，放在太阳下晒过，蒸出来又面又甜，多少年我不曾吃过这样的红薯。再夹一筷子菠菜，菠菜那独有的清香立刻溢满口腔，几乎不加任何作料的烹饪手法让菠菜的纯粹之味展现得淋漓尽致。

普通的不能再普通的红薯、菠菜，记不清吃过多少次，但过度的加工、烹制让我们忘记了他们本身应该有的美味，在这家小店，我们的味蕾却触碰到了最原始、最纯粹的味道。

美味的汤水向来能够带给人温暖的幸福感，一锅热气腾腾的鸡汤被端了上来。汤极其清澈，四处弥漫的香味令人忍不住将汤匙伸入碗中，从嘴到喉咙，再到胃，浓香一路向下，质朴而温暖。

一锅香气扑鼻的炖羊肉又引得大家食指大动，羊肉的香味纯正而浓郁，肉片肥腴而筋道，完全不同于我们吃过的“柴柴的”羊肉。我们一桌人吃得忘乎所以，酣畅淋漓。

那天，在山里一家无名小店，我们品尝到了一种叫做原生态的味道。菜是院子里纯天然无污染的蔬菜，面是自家磨的纯麦面，水是取自地下500米的深井水，鸡是散养的土鸡、羊也是自己喂养的山羊，就连做饭都是用柴禾而不是液化气，如此原汁原味的原生态，代表着绿色自然和营养健康。

如此特色的小店，隐匿在偏远郊外，却引得食客频频光顾，同时印证了那句“酒香不怕巷子深”的古话。

其实事情就是这样简单，越纯粹的东西越是让人们热爱。



炆菠菜



炖羊肉



炸小鱼



蒸红薯



想念水席

□ 静水

他的来电里，总要怀念一番洛阳水席，特别是那朵盛开在牡丹燕菜里的牡丹花。

我知道，他忘不了的。那酸酸辣辣的滋味，百转千回地萦绕在舌尖，诱惑着他的味蕾。

我去过他的家乡，一个浸润在水中的城市，街头三步一景，五步一画廊，人穿梭其中，恍若行在画中。到了吃饭时，一桌子的精细菜肴，造型别致，宛若艺术品，美则美矣，雕琢感太强，令人不忍下箸。我笑曰：江南的一切都充满了艺术气息，何时你到了我的家乡，才知道大快朵颐的豪迈。

于是，他真的来了，我便带他去吃真不同饭店的洛阳水席。一盘盘菜上桌，他惊异地连叫：“哇，全是汤水！”我慢慢讲给他听：这洛阳水席，共有24道菜，包括8

个冷盘、16道热菜，冷热、荤素、甜咸、酸辣兼而有之。

水席的第一道大菜——牡丹燕菜上桌，我笑请他品尝，并要他猜猜是什么东西做出的，他左瞧右看，能猜的全猜了个遍，就是猜不中。“是萝卜！相传武则天时期，洛阳东关一带的地里长出了一个奇大的萝卜，百姓认为是丰年之兆，就进献给武则天，这可把武则天的御厨们难坏了，他们绞尽脑汁，把萝卜切成细丝，拌粉清蒸，再配以山珍海味的汤汁，端给武后一吃，武后赞不绝口，赐名‘燕菜’。后来周总理到洛阳时，品尝了这道菜，也十分赞赏，说这是牡丹之乡的名菜，就叫牡丹燕菜吧！”接下来的连汤肉片、洛阳煎货、油炸八宝饭上桌，他一直处于兴奋之中，头上沁出的汗珠，正应了我那句大快朵颐的预言。

快乐厨房

五星级家宴菜
轻松做



上个周末，有朋友要来家蹭饭，这个时候，简单出彩赚面子的家宴菜就显得尤为可贵。

今天这道糖醋鲈鱼，在我看来就是这样的家宴菜。用时短，效果好，家常的做法，加个漂亮的摆盘，端上桌时绝对惊艳，五星级标准哦！

材料：鲈鱼、大葱、黄瓜、盐、料酒、糖、白醋、淀粉、番茄沙司。

- 步骤：**
1. 鲈鱼清理干净后，两面各划几刀，抹盐和料酒腌15分钟左右。
 2. 黄瓜切花形摆盘，大葱切丝用清水浸泡备用。
 3. 在腌好的鱼表面拍上一层干淀粉，锅内放油，油热后，入锅炸至两面金黄后捞出装盘。
 4. 浇上烧好的糖醋汁，摆葱丝装饰即可。

糖醋汁做法：

1. 锅里留底油，倒入番茄沙司，加一碗水。
2. 调入白醋、白糖和一丁点儿盐搅匀，再倒入水淀粉，边煮边搅至合适的浓度即可。（小钟）

冬至已经临近，又要吃饺子了。“乐活·寻味”版特向广大美食家们发出征集令，如果您包的饺子够独特，如果您知道哪家店的饺子有创意，请拨打电话 65233688 告诉我们。入选者均可获赠价值 50 元的风味烤鱼坊代金券一张。

洛阳水席故事 征文

真不同饭店协办

电话：0379-63955787

他走时，我问：此行最难忘的是什么？他的回答和我意料的一样：龙门的壮阔，牡丹花的艳美，水席的酸辣悠长。

一个城市，叫人最难忘的就是一种文化。中国人注重“天人合一，食出有门”，传统的饮食重食，重养，重味，重理，而水席尽显了中原文化的特点，南北交融，兼收并蓄，取食朴素，丰俭随意，回味悠长，历史厚重，比之满汉全席还要早近千年。因而称之为“水席文化”，丝毫不为过。品味水席，似乎在品味洛阳的悠悠历史。

我决定去买水席的半成品礼盒寄给他，虽滋味不鲜，却可安慰一下他的思念之苦吧。