

美食发现

煎饼卷菜

卷出春天的味道



(资料图片)

□ 记者 杨柳 文/图

蛰伏了一个冬天，总算又盼到了春回大地的时节，我们的身心都需要在春光下好好舒展一番。在春的气息中，味蕾也开始苏醒，我又开始呼朋唤友寻觅美食。



煎饼



三色大拼



京酱肉丝

上周六，天气虽不给力，阴沉沉的天空中还飘着零星小雨，但丝毫阻挡不了我们寻觅美食的脚步。我和朋友在涧西区联盟路附近发现了一家煎饼园。店面不小，大厅内摆了近十张大圆桌和五六张小方桌，鹅黄色的桌布配上绿色的椅子，显得很清爽。

我们来得比较早，店里人还不多，我们找了一张小方桌坐下，拿起菜单随意翻看起来。这家饭店的特色是煎饼，主打菜多是一些适合用煎饼卷起来吃的菜，荤的有鸡丁、猪肉丁、牛肉末、腊肉等，素的花样就多了，豆芽、韭菜、豆腐皮、海带……还有一些家常小炒等。

我们3个人点了2笼煎饼，一盘三色大拼，一盘传统京酱肉丝，一盘家常素菜酸辣土豆丝。

饭店上菜速度很快，一会儿工夫，几盘菜加两笼饼都被端上了桌。煎饼一笼是白色的，一笼是绿色的，据服务员介绍绿色煎

饼是加了蔬菜汁。煎饼小巧可爱，有巴掌大，揭起一张，又薄又透又韧，像纸一样。

三色大拼这盘菜比较实惠，分量十足，卖相也好，共由三种菜拼成，一碟金黄、一碟碧绿、一碟青绿，散发着诱人的香气，中间还摆着一朵用萝卜雕成的花。这三种菜分别是鱼香鸡丁、香菜辣椒肉末和四季豆肉末。我们纷纷行动起来，一个个揭饼、卷菜、大嚼，吃得亦乐乎。三种菜各有特色，鱼香鸡丁是鱼香味，甜中带辣，还透着一股酸酸的味道，非常可口；香菜辣椒肉末是香辣味，辣椒和香菜都被切得很碎，和肉末炒在一起，辣中带香；四季豆肉末就是咸香味，碎碎的四季豆和肉末混在一起，香鲜味美。一盘菜能吃到三种不同的味道，真是过瘾！

我们刚开始还只是一种菜一种菜分开来卷，吃到最后，索性把所有菜混在一起，这样，甜辣咸鲜混在一起，别有一番滋

味。

京酱肉丝一端上来，那香味儿闻着就像烤鸭一样，里脊肉丝外面裹着金黄色的大酱，肉丝上还铺着一层雪白的葱丝，看着就让人胃口大开。京酱肉丝是道传统的北京风味菜，滋味鲜美，酱香浓郁，卷在煎饼里那是再好吃不过了。

我们忙得都顾不上说话，在自己的白瓷盘里铺上饼，放好菜，卷成圆圆的筒状，底下一收，就可以大快朵颐了。朋友手笨，又贪多，怎么卷都卷不起来，干脆胡乱团成个包子样，直接往嘴里塞。大家甩开腮帮子，不吃到肚圆决不罢休。

春天到来的时候，尝尝煎饼卷菜，卷起来的都是春天的味道。在享受春意的大饱口福，自己动手，揭饼卷菜，很有点返璞归真的味道。

最后结账，3人共消费60余元，人均20元，算得上是价廉物美。

厨房妙招

清脂玄米茶

自己做的减肥茶最安全

一到春天，就进入减肥旺季。有句话这样说，“减多减少是能力问题，想不想减是觉悟问题”。

前段时间，姐姐从日本给我带了包“玄米茶”，说是如今大热的减肥饮料。其实玄米就是糙米，糙米与精米相比，食物纤维含量高了6倍以上，大量的食物纤维有助于消食。绿茶对脂肪有很好的分解作用。养胃利肠的糙米和减肥美容的绿茶相结合，就是健康安全“玄米茶”。

“玄米茶”做起来超级简单，还是自己做来得踏实。减肥很重要，安全更重要。

原料：糙米、上好绿茶(比例1:1)。

做法：将糙米用小火慢慢炒至微微发黄，散发出炒米的香味后盛出，待彻底凉透后，与绿茶混合，装在密封容器里。喝时像泡茶一样，用80℃开水冲泡即可。

注意事项：

1. 锅要洗净，不能有油星，最好用木铲来炒。

2. 炒糙米的时候要有耐心，火候不到米香味不出来，炒得过火米粒会发苦，茶汤颜色和味道都要打折扣。(薇薇)



副刊

投稿:lywbyl@163.com
电话:65233688

1. 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。

2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

精彩触手可及

定制 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

方法 联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。