

千年帝都洛阳,不仅有深厚的文化底蕴,也有和谐包容的精神内涵。这内涵,体现在人与人之间的和谐相处上,也体现在来自五湖四海的特色美食上。

今日,本报“乐活·寻味”版开设专栏,带您寻访深受洛阳人青睐的外地小吃。如果您知道洛阳哪儿有地道美味的外地小吃,可拨打电话 65233688 告诉我们。

外地小吃在洛阳



□记者 杨柳

米皮:那一种怀旧的味道

说起米皮、米线等,恐怕没几个洛阳人不熟悉,爱吃的外地人还将它们归纳出了个名堂,叫“三皮一线”,就是米皮、凉皮、擀面皮和米线。

对小记而言,米皮、凉皮伴随着我的童年和青春时光,记得小时候5毛钱一碗的米皮就是一顿令人垂涎的美味大餐。不过,这米皮、凉皮和米线可

不是洛阳本土的小吃,它们都是地地道道的“外来户”。外地小吃能在洛阳落地生根,几乎成了洛阳人生活的一部分,实属不易。

▶▶ 传奇的莫家米皮

米皮出自陕西,讲起来还颇有来历。相传秦始皇在位时,有一年大旱,陕西秦镇稻田多出秕谷,农人无法完成粮食进贡任务。当地一个农民,将打下的稻米用水浸湿,碾成米粉,和成糊状蒸熟,再切成条状,制成米皮上贡。秦始皇大喜,钦定秦镇米皮为贡品。后来,为纪念这个农民,秦镇家家户户蒸米皮,米皮逐渐成了陕西一道知名小吃。

说起洛阳最有名的米皮,十

个人中有九个人会提到莫家米皮,那一碗碗看上去红彤彤、油亮亮的米皮,光薄细滑,口感绵软,香味扑鼻。10日中午12点左右,小记来到位于广州市场的莫家米皮老店,正是“饭点儿”,买米皮的人从店里一直排到大街上。20多年的时间里,米皮的价格也不断攀升,从以前的一碗5毛钱变成了现在的4元。

吃米皮一定要放辣椒,因为其精髓之处就在那一勺辣椒油

上。据说,知名米皮老店的辣椒油都是用多种香料调制而成,其配方都是秘不外传的镇店之宝。一碗好的米皮,看上去满是红彤彤的颜色令人望而生畏,但吃到口中,那味道辣而不冲,悠长醇厚,再加上醋、盐等其他作料,诸般滋味全足了。

洛阳比较有名的米皮店,还有长安路上的玉英米皮店、凯旋路上的满口香米皮店、武汉路上的薛家米皮店等。

▶▶ 酸辣筋道擀面皮

同米皮一样,擀面皮也出自陕西,最有名的要数岐山擀面皮。擀面皮,原名“御京粉”,顾名思义,跟皇上有关。相传清朝康熙年间,岐山人王同江将擀面皮的制法从皇宫带回故乡,传徒授艺。擀面皮以“薄、光、筋、香”闻名。

10日中午,品尝完闻名的莫家米皮,我又顺路来到位于牡丹广场西侧的一家擀面皮老店。该店店面不大,经营专一,只售擀面皮,4元一份,门口的人也排成了长龙。我等了大约20多分钟的时间终于买到一碗。同米皮的雪白柔软不同,擀面皮的颜色呈

小麦色,口感稍硬,又韧又筋道,酸辣可口。

口感虽不同,但擀面皮的妙处也在那一勺辣椒油上,无论你放多少辣椒,都没有那种火辣辣的冲劲儿,只有一股醇香萦绕舌尖。

读者推荐的好吃的擀面皮还有老城的二胖擀面皮等。

▶▶ 改良的过桥米线

米线,洛阳人都很熟悉,在洛阳的大街小巷随处可见米线店。米线中的上品当数过桥米线。

过桥米线源自云南,说是一个英俊书生,在湖中的书屋里埋头苦读,妻子每日走过小桥,去给他送饭。以爱情的名义,妻子创造出了这一独特的云南美食——过桥米线。

小记不曾去过云南,也无缘

品尝正宗的过桥米线,但遍查资料,正宗过桥米线的吃法应是米线是米线、菜是菜,端上桌来再放进滚烫的鸡汤里烫熟,颇有点DIY的味道。

听说上海市场附近有有家过桥米线挺出名,小记慕名前往。一碗米线的价格从8元~55元不等,不算便宜。我点了一碗20元的米线,端上桌来却有点儿失

望,居然不是传说中正宗的吃法,还是洛阳人常见的“一锅烩”,米线、青菜、豆腐皮、肥牛肉,各种食材汇聚一锅,热热闹闹地被端了上来。也许,这是洛阳人改良后的过桥米线吧。

也许是小记孤陋寡闻,在洛阳要找最正宗的云南过桥米线,我目前还没发现,但品品这改良版的,味道还真不错!



过桥米线



米皮



擀面皮

春季瘦身餐 之二

五色海米粥

□记者 裴希婷 文/图



春暖花开,气温攀升,许多人都脱去厚重的冬装,换上轻便亮丽的春装。可是,家住涧西区重庆路三社区的王萍却有些郁闷。为

啥?还不都是因为冬天悄然上升的体重给闹的。王萍说,眼看女友们个个穿着雪纺短裙郊游、拍照,羡慕得不行,但她是个完美主义者,宁可不下影像记录,也不能留下不完美的记录。最后,她只得婉拒了不少朋友的郊游邀请。

在3月的最后一周,王萍快乐朵颐,放肆吃喝了一番。4月1日那天,她就立即实施了自己的瘦身计划。除了早晚进行跑步、跳绳等有氧运动,控制饮食也是重头戏。昨日,小记来到王萍家里,

看看她的瘦身餐如何做。

王萍推荐的瘦身餐叫“五色海米粥”。王萍说,减肥最忌讳的是米、面、油、糖,但是要保持体力的话,还不能完全避免米和面,最好的办法是每天一到两餐都喝些粥或者汤。

这“五色”都是什么呢?看到准备好的食材,小记恍然大悟。原来,白色是大米,红色是虾皮,黄色是蛋皮,绿色是菠菜,黑色是木耳。王萍说,减肥的时候,人容易缺乏营养,五色搭配,既补充维生

素又不失口感。

王萍先将大米煮成稀粥,把菠菜洗净,再将木耳和虾皮洗净,泡至涨发。

接下来是摊蛋皮。许多人对摊蛋皮心有余悸,蛋皮可不好摊,不是摊糊了,就是摊得不够均匀。王萍说:“掌握‘过筛’、‘小火’、‘快晃’这6个字,保证没问题!”她将打好的蛋液过一下筛子,滤去浮沫,这样摊出的蛋皮就没有蜂窝孔。平底锅烧热后,王萍轻轻地刷上一层薄油,再将火关小,一

手将蛋液倒入锅中,一手晃动平底锅,使蛋液平铺于锅底。待蛋皮的边缘微微翘起时,她将蛋皮翻面,泡至涨发。

汤锅中放入适量高汤、姜丝、少量盐,待高汤煮沸后,加入稀粥、蛋皮丝、木耳、海米,再次煮沸后,放入菠菜、味精,即可出锅。

红、白、黄、绿、黑,五色俱全。小记忍不住尝上一口,清脆的木耳、利口的菠菜、鲜美的虾皮,好滋味!“不出一个月,再让你们见证我的瘦身成果!”王萍说。