

冬日驱寒 来碗羊肉汤

□ 记者 杨柳文/图



羊肉

那天,朋友要带我去瀍河回族区一家新开的羊肉汤馆喝汤。一大早跑那么远去喝碗羊肉汤,还不够折腾的,我有点儿不想去。朋友说:“走吧,不会让你失望的!”一个羊肉汤馆,有啥值得期待的,我眼前浮现出简陋的平房、油腻的桌椅等景象。

到了目的地,这家饭店确实颠覆了我对羊肉汤馆的印象,朱红色的墙壁、锃亮的地板、火红的灯笼、原木色的桌椅,干净雅致,让人迫不及待地想坐下来美美享受一番。令人惊奇的是,二楼还设有沙发“卡座”,坐在“卡座”上喝羊肉汤,这你绝对没见过的吧!

我们点了两碗羊肉汤,不一会儿工夫,两大碗飘着葱花香菜的羊肉汤就被端上了桌,光是这翠绿的颜色就挑逗食欲,那诱人的香味儿从鼻孔一直钻进肚子里,立刻把我的馋虫勾出来了,

天冷时,不需要多么滋补的大餐,有时只是一碗热汤,就能让人感受无限温暖,形式简单,却是精心烹制的,不疾不徐,不浓不淡,才能创造出汤的美味,这看似简简单单的汤,能将暖意无限放大。

恨不得马上喝上一大口。但喝羊肉汤是急不得的,要先把饼丝放进碗里,加点儿盐,爱吃辣的再放点儿辣椒,让羊肉的鲜和烙饼的香混在一起,这样吃起来才够味。

吃的时候,先夹一筷子饼丝,这时候的饼丝已充分吸收了羊肉汤的浓香,吃起来美味无比,再吃一块羊肉,感受一下肉质的绵软细嫩,最后喝一大口羊肉汤,那汤浓而不腻,驱寒暖胃,直觉一股暖流贯通全身。寒冷的冬日,喝上一碗热气腾腾的羊肉汤真是一大享受。

要是羊肉汤喝得不过瘾,还可以点几道小菜:白切羊肉、一品羊肚,再来两个爽口的素菜,四时皆宜。

据大厨介绍,羊肉汤是选用鲜羊肉(当天宰杀)、羊骨和多种香料、中草药,在大铁锅内熬七八个小时,直至汤色乳白,香气四溢。根据季节的不同,羊肉汤里还添加了不同的香料和草药,避免上火等不适症状。除了普通的羊肉汤,他们还根据顾客的需要

推出了特制的养颜汤、高钙汤、海鲜汤、大补汤等,满足顾客多层次的需求。

冬天到了,不少市民喜欢在家熬汤,怎样才能熬出一锅好汤呢?大厨支招,窍门有三个:1.先放骨头后放肉,这样汤味更鲜美;2.尽量不要放花椒、大料等,这样会影响汤色和味道,想除膻味,放几片姜就可以了;3.大火猛攻,小火慢熬,熬几个小时后,再换大火继续煮,这样反复几次后,能让汤汁更浓稠。掌握了这几个小窍门,你也一定能做出一锅鲜香浓郁、回味悠长的羊肉汤。



羊肉汤



羊肚



素菜

美食发现 百年传承 津北羊汤 地址:洛阳市新街106号 电话:15137961555

寒风瑟瑟,又到了自制腌菜的黄金时节。近来许多地方的大白菜出现滞销现象,有读者要求我们刊登一些腌菜的方法,记者特意请教了腌菜高手,请他们为大家奉上“腌菜大法”。

又到冬天腌菜时

□ 记者 刘淑芬 文/图

东北酸菜

数年前,雪村的一句吆喝,把东北酸菜烙在了人们的脑海里。

家住南昌路的聂先生是东北人,他家年年都腌酸菜,这个习惯已经延续了几十年。“现在

街上卖的东西不太让人放心,自家腌制的就放心多了。每到冬天,我家都要腌一大缸酸菜。这不,今年我又买了100斤白菜,趁这几天天气晴好,晾晒了一下,然后腌好了。”聂先生说,“自己腌制的菜,干净卫生,是名副其实的放心菜。酸菜怎么做都好吃,要么配上五花肉炒着吃,要么加水炖成酸菜汤,要么吃火锅的时候涮着吃,还可以做成酸菜馅儿饺子,爽口极了!儿子和儿媳都喜欢吃我腌制的酸菜。有时我会把腌菜送给亲戚朋友吃,他们都夸我腌的菜味道好。”

聂先生详细介绍了酸菜的腌制方法:去市场上挑3斤左右的大白菜十几棵,将白菜洗净后(或去掉外层)放在阳台上晾晒,如果天气晴好,放置三五天即可,如果天气阴凉,起码要放置一周左右。

将晾晒好的白菜用水冲洗干净,一棵棵、一层层转圈码放在半人多高的腌菜缸里,每层可以适当放些盐,往缸内倒进生水,水放至快与缸齐,最后,在最顶层的白菜上压一块大石头。一个月后(有的地区20天左右)酸菜就腌好了。

聂先生提醒,酸菜缸不要放在有暖气的房子里,最好放在凉一些的地方,比如阳台上;一定不要将油弄到酸菜缸里,否则酸菜会坏。

★小贴士

腌菜不宜多吃,这是大家都知道的。一般来说,腌菜中亚硝酸盐最多的时候是腌制后的两三天到十几天。在腌制过程中硝酸盐被一些细菌转变成有毒的亚硝酸盐,之后,亚硝酸盐又渐渐被细菌利用或分解,浓度达到一个高峰之后逐渐下降,乃至基本消失。到20天后亚硝酸盐含量已经明显下降,所以,一个月后食用腌菜是相对安全的。

腌菜时不妨加点葱、姜、蒜、辣椒汁、柠檬汁,这些物质都能降低亚硝酸盐的含量。

今天我们一方面为大家介绍了两种腌菜的做法,另一方面还要奉劝大家,别总吃腌菜,把它当成一道小菜,丰富一下您的餐桌而已,食物切记要多样化。

西工区的李女士今年75岁了,她每年都会在这个时候腌制一坛子芥菜丝,一家人从现在一直吃到过年。

年轻时,家里经济不宽裕,也就在那苦日子里她练就了一手腌小菜的手艺,腌酸辣芥菜丝、蒜薹、雪里蕻、糖蒜,把家里的大缸小坛装得满满的。

记者去采访时,她刚好从市场上买回7个水灵灵、青皮大个芥菜疙瘩,她一步一步演示了芥菜丝的腌制方法:

1. 把芥菜疙瘩洗干净,放置一天,晾干表皮水分。
2. 把芥菜切成丝,晾晒。芥菜的水分不多,晒一天就可以了。
3. 切姜丝、辣椒丝。
4. 往油锅里放入植物油,油量比炒菜多一些。
5. 当油烧至七成热时,把花椒粒、辣椒丝、姜丝、盐倒入油锅,翻炒出味,加入一小碗醋,等汤翻滚起来,立即关火,放入芥菜丝翻炒几下就可以起锅了。



李女士把芥菜丝放在不锈钢盆中晾凉,细细的芥菜丝在油的润泽下显得晶莹剔透,红辣椒丝、黄姜丝衬得芥菜丝更加好看。夹上几根尝尝,咸香脆爽,还有一股麻辣的味道。



等芥菜丝放凉后,李女士把芥菜丝装入一个坛子里,盖好盖子。李女士说:“这样就能随吃随取了,吃的时候如果觉得味儿不够,加一些辣椒油就更好了。自己做的芥菜丝干净、口味好,超市里的酱菜品种虽然很多,但我还是喜欢自己做出来的口味。”



快乐厨房 苏氏牛骨头老店 地址:珠江南路与周山路交叉口往南200米 电话:64389929

