

和丽江来次亲密接触

□ 记者 杨柳 文/图



腊排骨火锅



老火腿



米线



蘸水小料

现在应该是洛阳最冷的季节了吧?那寒风飕飕的,吹得我都不想出门。总有朋友打电话来问:“吃嘴精,最近又发现什么好吃的东西了?给推荐一下呗!”老交不上“作业”,让广大粉丝失望,我心里也急啊!

昨天,有个朋友打来电话:“走,带你去吃火锅!”“不去不去,火锅我都吃腻了!”我连声拒绝。朋友说:“走吧,这个火锅,保证你没吃过!”

朋友开车带我来到位于滨河北路一家新开的小店,一进门,一股浓郁的民族风情就扑面而来,门口挂着精美的纸灯笼,墙上贴满云南的美景照片,一股不同寻常的香味直钻鼻孔,勾起我肚里的馋虫,原来这是一家经营云南丽江纳西族美食的小店。

我们点了店里的招牌菜——腊排骨火锅。锅是很大的一只砂锅,砂锅里满满当当的,里面有腊排骨和辅料:白菜、芹菜、番茄等。汤是清炖的高汤,刚开始时汤色清澈透明,煮上一会儿就变成诱人的奶白色。

小店的老板是个80后,他在丽江当了6年导游,回洛阳后开始思念丽江的美味和关于丽江的一切,索性自己开了这么一家店。

老板介绍,他这个小店所用的食材大部分是从丽江空运而来的,腊排骨和老火腿等全部取自放养在高寒地区的纳西族农家的“走地猪”,再经过农家纯手工加工而成,这样的猪肉吃起来肉质紧致,香味浓郁。

店里别的食客都要了蘸水小料,看样子他们都是这里的常客了,非常懂得吃法。我也

要了一份小料,据说,里面的调料也都是从云南空运来的,加上一勺排骨汤搅拌均匀,味道又香又辣,回味无穷。

我们天南海北地闲聊,说话间锅开了,我先盛了一碗汤,喝上一口,鲜美可口,再品上一口腊排骨,一种满足感油然而生,有嚼头儿,不油腻,一种原始的香味在口腔内翻转,是普通猪肉完全无法比拟的。不喜欢吃辣的人,可以直接吃排骨,体味那种古老醇厚的腊香;喜欢吃辣的人,可以将排骨放在蘸水里沾一下再吃,肉味中又渗进了香辣、麻辣的味道,各种香味混合在一起,那种味觉冲击力只有你亲自去尝尝才能感受到。

吃完了肉要是觉得还不过瘾,你还可

以点一些涮菜吃,配上丽江当地的芒果汁和小荞酒,那味道也绝对不一般。除了腊排骨火锅,这家店里还有洋芋鸡火锅、腊猪脚火锅、牛杂火锅等丽江特色美食,不过我们实在是吃不下了,只能留到下次品尝啦。

寒冷的冬日,来这样一家小店坐一坐,点上几道丽江特色美食,观赏一下丽江美丽的照片,再听老板讲讲纳西族的风俗趣闻,虽然没有去过丽江,你同样可以感受到丽江独特的魅力,和丽江来一次亲密接触。

美食发现 **再品丽江腊排骨** 特约
 王城大桥下以东牡丹桥下以西
 水榭王城小区大门东100米
 电话:15896687781

圣诞口味

DIY 最适宜

□ 记者 刘淑芬

对于年轻人来说,圣诞节这一天,家人、好友相聚一起共进节日美餐是必备的重头戏。大家有没有想到用自制的方式来“取悦”自己和家人呢?

用这种方式来庆祝圣诞节的到来,既可以饱口福,又可以增进家人和朋友的感情,你赶紧试试做几道圣诞美食吧!

烤鸡翅



烤火鸡是圣诞大餐中不可缺少的主打菜,可是对中国人来说,一是火鸡原料难寻,二是火鸡肉质较粗,我们的肠胃未必能消受得了。润西区的张黎女士想,要享受这道圣诞大餐,不妨用一般的肉鸡来代替。如果想既享美味又省却麻烦,那就在家烤鸡翅吧!

张黎准备的原材料有:鸡翅(翅中、翅尖最佳)、味美思炸鸡粉、生油。

做法:将鸡翅中或翅尖洗净,用炸鸡粉和生油腌制1小时以上(无需放盐),将家用电饼铛抹上少许植物油,将腌好的鸡翅摆好,通电后用中火煎烤,中间翻一翻,一般十几分钟即可食用。

可依此方法,将生肉片、香菇片进行腌制、煎烤,配上生菜等食用,肉嫩味鲜,卫生营养,一家人围着电饼铛边吃边聊,再放一段轻松欢快的背景音乐,那感觉比在烧烤店里爽多啦!

罗宋汤大概是中国人最熟悉的西餐了。学做西餐,怎么能忽略罗宋汤呢?

在网友“暖暖”看来,西餐中的罗宋汤容易做,营养还丰富,她在读大学时经常做给合租的同学们吃。

这次,她给我们介绍的是简版罗宋汤的制作方法。她先把猪肉、卷心菜、土豆切成小丁。然后,把肉丁断生,这样做能去除肉的腥气。同时,她用另一口锅放水,先煮熟土豆,这样煮汤的时候就省事了。

她把断生的肉丁、卷心菜丁和熟的土豆丁一起放入锅

罗宋汤



里炒一下,倒入番茄酱翻炒,炒到食材都沾上番茄酱,这时就可以放水了,水的量视个人喜好而定。盖上锅盖煮到卷心菜丁熟透了,就可以起锅了。

“暖暖”提醒,番茄酱应是铁罐装的那种,瓶装的太稠,没有太多的酸味儿,而铁罐装的又稠又酸,且价格不贵,几块钱一罐。

“暖暖”说,如果想做得豪华一些,可以把猪肉换成牛肉,增加一些蔬菜的品种,如洋葱、胡萝卜等,这样煮出来的汤就有西式罗宋汤的奶味了。

比萨饼



刘淑芬 摄

盛誉极有做饭天赋,凡吃过什么好吃的,她都可以无师自通地做出来。这次她向我们推荐的是自制比萨饼。

第一步,取一个碗,把酵母加入温水中泡10分钟,用酵母液和面,面的量视自家烤盘的大小而定,加入少量糖和盐。用手揉面团使其表面光滑,加入黄油20克,使面团表面裹上一层油,放在暖和的地方发酵。

第二步,做比萨酱:开火,锅内放黄油30克,使其溶化,放入洋葱丁、西红柿丁、蘑菇片翻炒,加入黑胡椒粉、盐、糖调味。

第三步,在烤盘上抹一层油,把面团平铺在烤盘上成面饼,注意要四周厚、中间薄,用牙签在面饼上扎上眼,把比萨酱在面饼上抹满,放马苏里拉奶酪,放鸡肉、玉米粒、青豆等,再铺一层马苏里拉奶酪。

第四步,烤箱预热180℃,把烤盘放入中层烤,20分钟后,比萨饼表面呈焦黄即可。

意大利五彩面



刘MM很时尚,就连她擅长的厨艺也很时尚——意大利五彩面。

刘MM从超市买来两包意大利面(普通的意大利面,不是通心粉,是细长的面条)。如果家里人口少,一包就够了。做西餐讲究的是营养搭配,原料有:意大利面两包、青椒一个、洋葱一个、红椒一个、五香牛肉一袋、番茄沙司一瓶、鲜牛奶一袋、黑胡椒粉适量等。

刘MM开始做了。第一步,先将五香牛肉、洋葱、青红椒切成碎末。第二步,开始做酱,在锅内放入油,等油热后,放入牛肉末煸炒,将其炒干;倒入2/3瓶番茄沙司,翻炒几下;加入青红椒、洋葱,熟了以后,放5勺~10勺鲜牛奶,不停地搅拌。此时,可以放盐了,视个人的口味酌量加入,然后放鸡精。关火,在锅里均匀地撒上一层黑胡椒粉。第三步,将意大利面在

锅里煮,水要多一些,煮时放两勺盐,要把咸味煮进面条里。煮熟后,将面条用凉开水过一下。

面条装盘上桌,把酱倒入面条内,ok!它五颜六色,营养丰富。

快乐厨房 **福熙鼎野生大鱼坊** 特约
 地址:纱厂北路与纱厂西路
 交叉口银河宾馆对面
 电话:63636629
 13837901994