



厚蛋烧



卤味



紫菜包饭



香辣萝卜干

过年七天乐 美食尝不停

□记者 杨柳 文/图

浓香日式厚蛋烧

过年在家，如果能亲手给家人做一道爱的小点心，用美食来传情达意，是件多甜蜜的事啊！家住西工区的刘辉是个90后，刚从日本留学回来，在日本留学期间他学会了一样日本小吃的做法——厚蛋烧。

刘辉介绍，厚蛋烧其实和我们平时摊的鸡蛋饼区别不大，鸡蛋饼是摊好一张，揭下来一张；厚蛋烧则是来回摊好多遍，最后做成一张蛋饼卷。

做厚蛋烧需要5个鸡蛋（最好是土鸡蛋），火腿肠30克，洋葱3根~5根，盐和油少许。

首先将鸡蛋打散，加入少许盐、火腿肠末和洋葱末。平底锅内刷上薄薄的一层油，开小火，放入一大勺蛋液，转动锅，使蛋液均匀地铺满锅底。等蛋液处于半凝固状态时，用钢铲或筷子从一边卷起，卷到锅的一端。再放入一大勺蛋液，等蛋液半凝固时，从卷好的鸡蛋饼处往回卷。这样重复几次至蛋液全部用完，将卷好的蛋饼切块即可。

卤出来的美味

春节假期，要是实在不知道吃什么好，那就来一盘卤味吧，花样繁多，有滋有味，让人天天吃都不会腻。

巧煮妇谢桂珍最擅长做卤味，她说，做好卤味的关键就是要舍得下“料”，这些作料有姜片、香叶、桂皮、丁香、八角、豆蔻、草果、陈皮、小茴香、老汤、老抽、生抽、盐、冰糖、黄酒。家里的很多东西都可以卤，比如五花肉、鸭翅、鸡腿、牛肚、豆腐、海带、莲菜等，她这次卤的是猪肝、鸡腿、香菇、莲菜和豆腐。

谢桂珍介绍，首先将猪肝放在兑有白醋的清水中浸泡两个小时，将鸡腿洗净后去掉骨头，干香菇泡发后洗净，莲菜洗净去皮，将豆腐在油锅内煎至表面金黄。

接下来，锅中放水烧开，将鸡腿和猪肝煮2分钟后捞出备用，然后把猪肝、鸡腿、莲菜、豆腐和香菇放在炖锅里，放入卤料，倒入老抽和黄酒，如果有老汤也一并加入（如果没有老汤，卤过这次之后就有老汤了），然后适量加水。

用大火煮开后，撇掉浮沫，再转小火慢炖20分钟，加生抽、盐和冰糖调味，再以中火继续煮10分钟，然后关火，让食材浸泡在卤汤里入味一夜。第二天，将豆腐、猪肝、莲菜、香菇和鸡腿取出后直接切片即可上桌。



民以食为天，过年更是品美食的好时机。您要是今年春节假期没有出游的计划，那就趁着这难得的假日，在家一展身手，亲自下厨，好好犒劳犒劳家人，补补平时拖欠的亲情。

本期“寻味”，小记给您介绍几道适合假期在家做的美食。春节大鱼大肉也许会吃腻的，这几道小菜、小点心能给您带来一股小清新的感觉，让您和家人尝尝新鲜。

紫菜包饭

紫菜包饭是一道十分常见的韩式料理，家住洛龙区的小金是朝鲜族人，非常喜欢吃紫菜包饭。她说，春节期间，人们的饮食不规律，提前做好一些紫菜包饭，当做下午的小茶点，招待来串门的小朋友，很受大家欢迎。

紫菜包饭的材料有米饭、鸡蛋、胡萝卜、韩式紫菜、黄瓜和韩式辣酱。

小金介绍，做紫菜包饭并不复杂，先将鸡蛋摊成蛋皮，再把胡萝卜、黄瓜和蛋皮切成丝备用。取出一张紫菜，将米饭平铺在紫菜上，抹上一些韩式辣酱，再放上胡萝卜丝、黄瓜丝和鸡蛋丝，然后把紫菜卷起来，用手捏紧，用刀切成小块，装盘即可。

香辣萝卜干

都说“冬吃萝卜夏吃姜”，因为人在冬天容易上火，萝卜性凉，多吃可润肺祛燥、化痰清热。冬天的萝卜可以炖着吃、煮着吃、炒着吃，还可以把它做成又香又辣的小零食。

家住涧西区武汉路的杨女士每年冬天都要做些香辣萝卜干，孩子们过年回家都抢着吃。

制作香辣萝卜干所需的材料有白萝卜、盐、辣椒面、花椒面和糖。

制作步骤如下：

1.将萝卜洗净后，带皮切成条，加入盐拌匀（盐不用很多，否则就做成咸菜了），放在洗菜盆中控水。

2.3个小时后，用手将萝卜条中的水分挤出，将萝卜条摊开，在通风阴凉处晾一天。

3.晾好后，在萝卜条中加入辣椒面、花椒面和糖拌匀，放置一晚上，把调料水倒出来，再用手挤出萝卜条中的水分。

4.将萝卜条放入密封罐里压紧，放6天左右就可以吃了。

杨女士特别提醒，切萝卜条时要带着萝卜皮，这样腌出来的萝卜干才会口感爽脆。在挤萝卜条中的水分时，一定要带上一一次性手套，否则手会被辣得生疼。

为坚持喝彩
2012五菱汽车第七届喜福会

“为坚持喝彩——上汽通用五菱第七届喜福会”火热启动！活动期间（2012年1月1日至2月29日）凡进店客户就有新年礼品赠送，现场购车更有惊喜大礼！

洛阳市辉源机电设备有限公司

机场店	地址：洛阳市机场路17号	销售热线：62310999
洛龙店	地址：洛阳市龙门大道（大杨树段）224号	销售热线：65512555
伊川辉源店	地址：洛阳市伊川县城北花垣	销售热线：68371555
宜阳辉源店	地址：洛阳市宜阳县交警大队东800米	销售热线：68937777
洛宁鑫钰店	地址：洛宁县凤翼东路东关加油站东侧	销售热线：66237699

服务热线：400-889-5050 www.sgmw.com.cn

快厨 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