

1973年,敬爱的周总理陪同加拿大总理特鲁多到洛阳参观访问,品尝了地道的洛阳风味菜肴;如今,友谊宾馆的大厨将总理品尝过的菜肴加以整理,推出了这桌怀旧宴。在这个美丽的春天,让我们一起——

□记者 杨柳 文/图



追寻记忆的脚步

>>> 品尝怀旧的味道

唯有牡丹真国色,花开时节动京城。在牡丹飘香的时节,美丽的洛阳城又将迎来四海宾朋。吸引他们来的,不只是那牡丹的幽香,还有一种古朴的老洛阳味道。

老洛阳味道究竟是什么味儿?近日,记者在洛阳友谊宾馆就品尝到了最地道的老洛阳味道。说它地道,是因为这些菜是周总理1973年在洛阳宴请加拿大总理特鲁多时吃的菜。时隔30多年后,能再次吃到这些菜,记者口福可真不浅呢!品尝这桌怀旧宴,吃到的不只是美味佳肴,还能品到洛阳悠久的历史和文化。

这桌怀旧宴以传统的豫菜为主。豫菜,融东西南北为一体,融甜咸酸辣为一

鼎,代表着一种低调的复古,一场味蕾的怀旧。这桌怀旧宴包括牡丹燕菜、红烧黄河大鲤鱼、新安县烫面角、老洛阳糊涂面等洛阳传统经典美食,最能代表洛阳特色。

第一道热菜就是洛阳水席的头道大菜——牡丹燕菜。关于燕菜的典故,记者不用多说,想必洛阳人都能娓娓道来。但你知道吗?这道菜本来叫洛阳燕菜,当年,周总理在友谊宾馆品尝过这道菜后,风趣地说:“洛阳牡丹甲天下,菜中也能生出牡丹花,应该叫‘牡丹燕菜’。”自此,洛阳水席的菜谱发生了微妙变化,“洛阳燕菜”改名为“牡丹燕菜”,真可谓“菜以花名,花以菜传”,周总理改菜名,让洛阳水席名声更隆。

洛阳自古便有烹鱼传统,“洛鲤伊鲂,贵于牛羊”便是当年之写照,红烧黄河大鲤鱼是怀旧宴中的另一道特色主菜。这道菜刚被端上来,就立即吸引了大家的注意力,一条硕大的大鲤鱼躺在雪白的盘中,遍体金黄,浓香扑鼻。夹一块鱼肉入口,只

觉得又焦又嫩,香味入骨三分,在口中回旋,美味超乎想象。一条2公斤重的大鲤鱼不到10分钟就被大家消灭干净,连鱼头都没剩下,还有人大呼过瘾。

泉水时蔬是一道很特别的菜品,青翠的芥蓝、橙色的胡萝卜、嫩黄的玉米被盛在一泓清泉中,看上去五彩缤纷,晶莹剔透。用泉水做出来的菜,口感十分清爽,有种特殊的清甜。在品尝过大鱼大肉之后,再来这么一道清新的菜,真是解腻又爽口。最精妙的是这些泉水中的蔬菜,既没有失去原味,又给味蕾带来绝妙的体验,健康、美味、赏心悦目,在这道菜中都得到了满足。

此外,药黑豆蒸牛肋的鲜嫩多汁,方块肉的香浓软糯,都让人食指大动,欲罢不能。在品尝了20余道冷盘、热菜和点心之后,友谊宾馆的服务员最后给我们端上热气腾腾的糊涂面。那面香、菜香、油香、肉香交织在一起,散发着浓浓的老洛阳味道。端着一碗糊涂面,那悠悠岁月,又浮现在眼前。



晒晒早餐

营养鸡蛋饼

□记者 杨柳 文/图

上周,家住涧西区嵩山路的张女士打电话给记者说,她摊鸡蛋煎饼很拿手,孩子特别爱吃,想在本栏目里露一手。

昨天早晨,记者来到张女士家中,张女士将食材早早地准备好了,这些食材有鸡蛋、面粉、韭菜、虾皮、胡萝卜和香菇。

张女士先将韭菜、胡萝卜和香菇洗净,切碎,然后将鸡蛋打散,和面粉、水一起搅成面糊。她说,如果把水换成牛奶,煎饼会更有营养。面糊搅好后,她将虾皮和切碎的韭菜、胡萝卜、香菇放入面糊,搅拌均匀,又少放了一点儿盐。

接下来,张女士在平底锅内放了一点儿油,用小火加热,油热后,她舀了一勺面糊放进锅中,把锅稍微转了一下,一张圆圆的鸡蛋饼就成型了。待一面煎好后,她麻利地将饼翻过来煎另一面,不到一分钟,一张香喷喷的鸡蛋饼就做好了。



东方医院营养师杨春娟点评:

这款早餐营养搭配非常合理,营养素齐全,既为我们提供能量的面粉和油脂,又为我们提供优质蛋白质的鸡蛋。面粉和鸡蛋搭配食用,能充分发挥蛋白质的互补作用,提高了蛋白质的营养价值。

煎饼中放韭菜、香菇、胡萝卜、虾皮,增加了维生素C、β-胡萝卜素、膳食纤维及钙的摄入,应该说这是一款老少皆宜的美食。患有肝、胆、胰方面疾病的患者或是肥胖人士食用时,要注意控制油的用量。

美食发现
赏洛阳牡丹 特约
品友谊牡丹燕菜
友谊宾馆·涧西区西苑路6号
电话:64685555

自己制作芝麻山芋圆子

对山芋圆子的记忆,停留在过去。那时物资匮乏,能在放学后吃到山芋圆子,与现在小朋友吃快餐店的炸鸡属同等待遇。其实,芝麻山芋圆子做起来很简单。

原料:山芋1个(蒸熟去皮后约200克)、糯米粉80克~100克、白砂糖20克、白芝麻适量、食用油适量。

做法:1.山芋蒸熟压成泥,加入白砂糖和糯米粉揉成软硬适中的团。2.把揉好的山芋糯米团分成每个约10克的小团,分别搓成小圆子并滚上一层白芝麻。3.锅中放油烧至五成热,将山芋圆子放入锅中,转小火,炸至表面金黄,小圆子浮起来

就可以了。给传统的山芋圆子裹上一层芝麻外衣,立刻变身迷你版的麻团,比外面卖的山芋圆子多了芝麻的香气,口感也更好。小巧可爱的芝麻山芋圆子,吃起来香甜软糯,一口一个爽。

(茅仪毅)



教你一招
好记哑巴兔 特约
地址:珠江路与周山路交叉口西南角
电话:15515302060
13838802060

你家早餐都吃什么?是中式还是西式?营养搭配是否合理?有没有你特别拿手的美味?欢迎你来晒晒你家的早餐,让大家佩服你心灵手巧的同时,还能得到营养师的专业点评哦。晒出你家的早餐,可以把照片和做法发到邮箱 lsfzfk@163.com,也可以拨打电话 13643799115 联系记者。