

美味

全牛宴



牛大骨

折服一席人

□记者 杨柳 文/图

牛肚牛肠牛蹄筋，牛腩牛腱牛大骨……春暖花开之时，踏青赏花过后，觉得饥肠辘辘，这时，若能享用一顿丰盛大餐，那是再美不过的事情了。

清明小长假期间，我跟一大群朋友去郊外赏油菜花，回到市区时已经过了中午12点，我的肚子里早就唱“空城计”了，催着朋友赶紧找吃饭的地方。我们一群人在九都路上漫无目的地寻找，突然看到一家新开的饭店，看上去还挺干净雅致，决定午餐就在这里解决了。

这家饭店是清真饭店，菜品以牛肉为主，我看了一下菜单，从牛头到牛尾，从牛肉到牛骨，共有几十种不同的菜品，可谓一桌全牛宴，牛的上上下下、里里外外皆可做成美味。

我们这群人都是无肉不欢，于是点了一道扣肉，一道回锅肉，还有一份牛大骨。扣肉和回锅肉不算什么特色菜，但用牛肉做成的扣肉和回锅肉还从未吃过，我们打算尝尝鲜。

其实扣肉这道菜，男女老少都喜欢，它既下饭又解馋，色泽红亮，诱人食欲，在洛阳人过年时的餐桌上，家家都少不了这道大菜，我很期待用牛肉做成的扣



扣肉



回锅肉



炒牛肚

肉会是什么味儿。扣肉上桌的那一刻，透过升腾的热气，我见众人眼睛一亮，电光石火之间，几双筷子从不同的角度伸向软糯的扣肉，5分钟不到，一碗扣肉就见了底。和我们常吃的扣肉相比，这道牛肉扣肉的肉质更为鲜嫩，口感更为清爽，吃起来酥软入味。材料用的是牛腩，这个部位的牛油花多，肥瘦相间，汁多味美，肥腴可口，丝毫不会觉得油腻。

牛肉回锅肉也是这家饭店的一道主打菜，当这道菜被端上来时，明晃晃的肉片泛着红油，夹起一片，闭嘴大嚼，牛肉天然的鲜香、豆豉辣酱的浓烈、青椒的辛辣混合在一起，真是一场味觉的盛宴。嚼到好处，再扒两口米饭，任那肉汁在唇齿间恣肆，凭那奇香在脏腑间畅游，顿觉生活无限美好。

吃完这两道特色菜，再啃啃肉骨头。肉骨飘香，引得人胃口大开。啃骨头是讲不得斯文的，虽说我们平时也都是白领淑女，但面对美食绝对不再矜持，直接用手抓着就往嘴里送。据了解，这是用鲁西肥牛身上的脊椎骨为食材，骨多肉多，啃起来爽极了！牛骨非常新鲜，肉质很筋道，啃起来十分带劲，里面藏着的骨髓更是透着诱人的香。

吃完牛肉后，再喝上一小碗牛骨汤，醇厚鲜美的味道立刻充满整个口腔，汤香浓清润，没有一丝油腻，还带点儿牛奶的清香，让人忍不住喝了一碗又一碗。顺便告诉你，牛骨汤是免费的哟！

美食发现 清真 传奇牛大骨 特约
地址：九都东路牡丹桥东300米路南
电话：63117788

卡通玉米饼

让孩子爱上吃粗粮



现在很多孩子都不爱吃粗粮，但看到这些可爱的卡通造型的小饼时，孩子会不会愿意多吃一口呢？

原料：玉米面、糖、白面、酵母、泡打粉、鸡蛋、牛奶、植物油。

- 做法：
- 1.将开水倒入玉米面中顺时针搅拌，直到玉米面呈糊状。
 - 2.往玉米面糊中加入白面，白面与玉米面的比例是2：1，再放入少许酵母、糖和泡打粉搅拌均匀。
 - 3.将鸡蛋打散倒入面糊中，再加入牛奶搅拌均匀，放在阳光下发酵。
 - 4.平底锅中放少量油，将卡通模具放在锅中，将面糊用小勺舀进模具中，待玉米饼的表面变成金黄色时即可出锅。

(食尚晓厨娘)

快乐厨房 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



小吃洛阳

开栏语

唯有牡丹真国色，花开时节动京城。牡丹花露芳容，美丽的洛阳又将迎来四海宾朋。如果有朋友从外地来洛阳，你会带他到哪里吃饭？品尝洛阳小吃是个不错的选择。小吃之妙全在一个“小”上，它没有店大欺客，一切随适安然，不须正襟危坐，不用礼让，更不用讲座次，整个身心都处在一种高度放松的状态，不仅能品尝地道的“洛阳味儿”，还吃得舒坦、过瘾。

从今天起，“乐活·寻味”版开设“小吃洛阳”栏目，带您一起去品尝地道的“洛阳味儿”。

小吃不小 浆面条

□峰云际慧 文/图

“自笑平生为口忙。”名人如此，我辈凡夫自然也难免此等俗务，时觅美味，一逞口腹之欲。洛阳作为千年帝都，饮食文化深厚，小吃风味独特，尤其是浆面条，不能不提。

浆面条，顾名思义就是用浆做的面条。洛阳浆坊制浆传统悠久，浆质上乘，保证了浆面条的品质。

美味共品尝，佳肴相与析，美食要呼朋引伴才能吃出个气氛来。那天，我们一行人来到位于老城青年宫附近的一家浆面条老店，选一张桌子坐定，点菜叫饭，一碗浆面条、一盘炸馍片，这是“制式”，然后来几盘或荤或素凉菜佐餐。问起浆面条的来历，据店家言大致是这样的：很久以前，有位将军要制作绿豆淀粉，正忙活，突然有了军务，军情紧急，不能耽搁，接令即走。等忙完军务回到家中，因天长日久，绿豆淀粉都放酸了，扔了怪可惜的，他试着做了顿面条，竟然格外好吃，就这样偶然“发明”了浆面条。

再说做的过程，掌握技巧，拿捏火候，也是制胜之道。浆入锅煮，火力适中，接下来最关键的就是打浆，用筷子或勺子在锅中搅动，浆沫消失，浆体细腻，这样味道才纯正。在浆将滚未滚时加入花椒油，这是为了出味。浆滚，下面条，面条可是自家擀的手工面。面条下锅慢滚，不能乱搅，让浓郁的浆味充分渗入。放入备好的熟花生、绿豆，将出锅

时，再放入切好的胡萝卜、芹菜和白菜，慢慢搅拌，使味道融合。

浆面条上桌了，碗大面稠，热腾腾的，先舀一小勺浆入口，细细咂摸，酸酸的，但绝不刺激口腔，余味儿绵长；再尝面条，筋道顺滑，整个进食过程没有刺激的“味蕾暴力”，醇厚爽口。“食味无务于浓酽”，大概就是这个道理吧。

至于这酸，外地客人还真不是轻易就适应得了的，这也难怪，做浆面条的浆就是绿豆浆水发酵而成，要的就是这酸，才成就了它的特色。

红绿搭配，看着开胃，旁边碟中还有鲜绿韭花、艳红辣椒，需要就取些入碗；一盘油炸馍片，金黄焦脆，几盘凉菜，也切得仔细、拌得均匀。品味谈说间，碗空盘净，大家都吃得非常过瘾。

浆面条虽说是道小吃，但传说可不少。据别的传说，浆面条还和刘秀扯上了关系。相传，刘秀被王莽追杀，逃亡途中，数日无食，行至洛阳附近，向一户人家讨食。主人家贫，只有一些干面条、烂菜叶和放酸的绿豆浆水，便把面条、烂菜叶放入酸浆中做成饭，刘秀竟吃得津津有味。于是，浆面条还沾上了皇家气息。

更有传说，将浆面条的“发明”引向上古。话说周灭商以后，把殷商的达官贵人全部迁



至洛阳。这些平日“食不厌精，脍不厌细”的贵人猛一下成了平民，且只能以粗茶淡饭充饥，这让他们极难忍受。他们只能买得起杂粮，而杂粮中绿豆最便宜。这绿豆吃一顿尚觉新鲜，但长期吃怎么能行？好在殷商贵族家奴中不乏好的厨师，他们将绿豆磨成浆，发酵变酸，下入面条，待浆和面条沸腾时加入一些绿豆面汁，然后加入炒好的芹菜、青菜等。这样做出来的饭不仅吃起来没有绿豆味儿，而且看起来内容丰富，绝对给主人撑面子。

洛阳，作为一座历史悠久的文化名城，民间附会这样那样的传说，倒也正常，但不管哪个正宗，都已无关紧要，再多的传说，也都是下饭的作料，传说越多，味道越浓。总之，姑妄言之姑且听之吧。