

美食达人

□记者 杨柳 文/图

“老黑”的肉酱实在棒



“戏迷老黑”

上周五,我参加了一个网友活动。在活动中,我不止一次地听网友提起“老黑”这个名字。这个说:“今天‘老黑’咋没来,是不是又在家做啥好吃的呢?”那个说:“真想吃‘老黑’做的酱!”简单的一段对话,让我对“老黑”产生了兴趣。

“老黑”的网名叫“戏迷老黑”,她在洛阳网洛阳社区中的人气很旺。她爱写作,也擅长做美食,有许多网友都吃过她做的酱。不管年纪相差多大,网友们都亲切地叫她“老黑”大姐。

不打听还不要紧,这一打听把我肚子里的馋虫给勾出来了,没想到网友中还隐藏着这样一个民间“神厨”呢,说啥我也要拜访拜访。

上周六,我慕名来到“老黑”家中,“老黑”其实并不黑,她60岁出头,肤色白净红润。得知我要来,热情好客的“老黑”给我做了一桌子菜,有红烧排骨、可乐鸡翅、豆包、肉卷……当然少不了“老黑”肉酱。

我笑着对她说:“做了这么多好吃的,我就是有两个肚子也吃不下啊。”“老黑”略显失望:“你应该多带些朋友来!”要知道,来她家蹭饭的网友都是成群结队的。

我品了一口“老黑”做的肉酱,甜甜的酱香,浓浓的肉香,还混合着各种果仁的味道,果真是名不虚传。这么美味的酱是怎么做出来的?赶紧跟她学学吧。

“老黑”介绍,所需的原料有甜面酱(超市有

售)、瘦肉馅、花生米、葵花子、芝麻、核桃仁、枸杞子、食用油和盐。

先用油把肉馅炒熟,盛出备用,接着把花生米炒熟,去皮备用。锅内放油,将葵花子、核桃仁、芝麻用油过一下,然后将火关掉。锅中放入甜面酱,再放入肉馅和花生米,加一些水,适当放点儿盐,开小火慢慢熬。20分钟后,放入枸杞子,用勺子稍微搅拌一下,关火,一锅香喷喷的肉酱就做好了。

“老黑”说,将熬好的肉酱放进干净、密封性好的容器内,冬天放一个月都不会坏,夏天置入冰箱的冷藏室中,也可以保存一个月。这个酱,可以用馒头夹着吃,也可以用来拌面,随吃随取,非常方便。

“老黑”还说,如果爱吃辣的,可以在原料中加点儿辣椒面;爱吃甜的,可以加几粒冰糖。随个人口味任意发挥。

接下来,“老黑”又向我传授了红烧排骨的做法。先将排骨放入冷水锅中加热,水开后,撇去浮沫,倒掉血水,锅中再添热水,放一些排骨汤料(超市有售),炖1个小时左右。炖好后,将排骨捞出沥水备用。炒锅内放油、白糖、老抽、料酒、醋,加入少许水,当白糖融化后,放入排骨,略加翻炒,待排骨上色后,用大火收汁,这道菜就算大功告成了,还捎带着有一锅热腾腾的排骨汤呢!

要做可乐鸡翅也不难,做法跟红烧排骨相同,只是把加入锅中的水换成可乐即可。



肉酱



红烧排骨

家有营养早餐

□记者 刘淑芬 文/图

陈丽花家有个上初中的女儿。她知道,对于一个正在长身体的孩子来说,营养丰富的早餐是必不可缺的,所以陈丽花对早餐从来就不马虎。她每天早上6点就起床忙活,挖空心思地为女儿换着花样做早餐。虽然辛苦,但看着女儿吃得津津有味,她就觉得一切都是值得的。



营养早餐第一步:打五谷粥

把泡好的银耳、百合和去核的大枣放进豆浆机,再把洗好的小米、麦片、大米和黑米也放进豆浆机,启动按钮。

营养早餐第二步:摊煎饼

将面粉和水按一定的比例搅拌成面糊,加入少许盐。将电饼铛加热,把一大勺面糊倒进电饼铛,把电饼铛左右摇晃一下,以便让面糊均匀摊开。待面饼成形,翻过来加热另一面,这时把一个鸡蛋直接打在面饼上,等鸡蛋凝固后放上自制的虾酱(由肉馅、虾皮、香菇、大蒜、辣椒等制成),最后将摊好的煎饼卷好盛盘。

营养早餐第三步:配上小菜

将提前做好的小菜——海带盛盘。另外,把生菜、草莓和核桃盛盘。

洛阳市妇女儿童医院营养师、洛阳市营养协会委员、中国营养协会会员郭云香分析:

早餐的基本要求,必须含有三大类的食物:淀粉类的主食,富含优质蛋白质的食品,蔬菜、水果等富含膳食纤维、钾和维生素C的食品。

在这份早餐中,主食是五谷粥和煎饼,有粗粮,也有细粮。粥中就含有7种配料,加上鸡蛋、煎饼和虾酱中的5种食品,还有海带、草莓、核桃、生菜,分别属于几大类——粮食、坚果、蛋类、水果和蔬菜。这些食物不仅美味,而且能够提高早餐的营养质量。

按照中国营养学会公布的膳食指南,健康的膳食应当做到“食物多样,谷类为主,粗细搭配”,这份食谱正好符合这个标准。

杂肝汤 驴肉汤 各有各的香

□见习记者 寇奎 文/图

汤,在洛阳人的饮食中占据了举足轻重的地位。晚上喝稀饭,早上喝肉汤,虽然听起来是汤汤水水的,但配上蒸馍、烧饼等主食,既耐饥又解渴,喝完甚是舒坦。说起肉汤,牛肉汤、羊肉汤是大热门,但我们今天说说杂肝汤和驴肉汤,它们也是洛阳人的大爱,有着独特的风味。

近日,一个从外地来洛游玩的朋友,让我给她推荐洛阳美味,我便向她推荐了杂肝汤和驴肉汤。

那天早上,我俩前往九都路上的一家牛肉杂肝汤馆,想要一品这洛阳特色美食。还未进门,朋友便被店门前地上整齐摆着的一排排空碗所吸引。讲究的食客最爱喝早上刚开店的“头锅汤”,味儿最浓。一大早便有这么喝过汤后留下的空碗,可见洛阳人对汤的热爱。

早就听说,杂肝汤的特点突出一个“臭”字,不臭不行,但也不能过头。刚走进店内,我们便闻到一股杂肝汤特有的臭味。朋友有些不解,为何臭杂肝汤会有这么大的魅力?同时也多了一些期待,于是赶紧交了钱,拿着票去排队盛汤。

只见盛汤的师傅动作麻利,向碗中放入一些熟肉和杂肝(牛头肉、牛肚、牛心、牛肝、牛肠以及牛腰花等)。随后先往碗中浇进一些汤,烫烫碗内的杂肝和肉,再将汤倒回锅内,碗中放些许辣椒油、盐和葱花,再舀满一碗汤。

店员王女士告诉我们,大家喝汤都喜



杂肝汤



驴肉汤

欢烫嘴的,所以盛汤时师傅会先用热汤过一遍肉和杂肝,有时因顾客要求还会过两三次。

王女士说,她家的杂肝汤熬的是老汤,煮汤的锅不是日日都清理,而是不断地往里加进水和牛肉、杂肝熬煮,不添加任何香料,越熬越香。汤里有臭味,是因为锅里不仅煮着牛肉和骨头,还煮着牛杂肝。盛汤时加的辣椒油也有秘方,保鲜提味,辣度适中,即使平时不好辣味的人也会选择加一些。

我们迫不及待地泡上油旋,喝上一口,浓浓的香味中略带一丝杂肝的臭,和牛肉汤、羊肉汤的鲜香不同,口感也略显厚重。起初,我的外地朋友喝不习惯,我告诉她可以就着吸饱浓汤的油旋喝,最后,一碗汤都被她喝光了。

王女士说,杂肝汤的魅力就好比臭豆腐,闻着臭,喝起来香。另外,价钱实惠也是杂肝汤广受欢迎的原因之一。虽然一些外地游客喝不惯,但并不影响本地食客的喜爱。由于杂肝汤馆多在老城区南关一带,不少河西、西工区,或是县里的人,也会在周末早上专程赶来喝汤。

和杂肝汤不同,驴肉汤以鲜美著称。驴肉味甘、性凉,具有解心烦、补血益气等功效。不少没吃过驴肉的人往往以为其肉质

粗糙难嚼,其实不然。为了一品驴肉汤的鲜味,第二天一大早我又带外地朋友来到了瀍河回族区华林新村附近一家卖了数十年的驴肉汤馆。

说到驴肉汤,不得不说驴白血。白血看起来好像豆腐,是经过特殊加工,只留下血清而成。据这家汤馆老板介绍,白血虽然口感和正常的血没什么区别,但杂质较少,有低脂肪、高蛋白的优点。

端上一碗热气腾腾的驴肉汤,汤色乳白,香味扑鼻,汤里还伴着驴肉、白血和驴板肠,再配上一份油饼丝,让人迫不及待地想喝上一口。喝第一口时,清爽鲜美的味道一点儿也不比牛肉汤、羊肉汤差。喝第二口,又生出浓香的后味儿,让人欲罢不能。驴肉松软可口,白血则带着脆劲儿。

老板告诉我们,驴肉汤的特点是鲜而后香,若想熬出这个味儿,火候非常重要,必须煮上8小时至10个小时才行。

身边的外地朋友也甚是喜爱,顾不得夸赞,只顾埋头专心品味。老板说,由于味道鲜美,也常有外国游客慕名而来喝汤。

对洛阳人来说,宁可食无肉,不可食无汤。各色美味的肉汤给洛阳人带来的不仅是食欲上的满足感,还有味觉上的享受,更能在品尝美味的同时喝出健康。

小铁谢
王应奇羊肉汤馆
地址:孟津县汉光武帝陵对面
电话:67066789 13837928669

居家牡丹酱
晒早餐
地址:高新区滨河路新海港酒店
电话:13903889939
0379-64317000