

舌尖上的

故乡

□ 记者 杨柳 文/图



毕爱华的故乡在山东石岛，20多岁的时候，她就来到洛阳中信重机公司（原洛阳矿山机器厂）工作，从此远离了故乡。一晃40多年过去了，对故乡的思念犹如一根长长的藤蔓，时刻萦绕在她的心头，挥之不去。

思念故乡的时候，她就做几道故乡的美食，那熟悉的味道在舌尖上盘旋，勾起她对往日的回忆，仿佛又回到了故乡。

毕爱华最常做的是蛤蜊豆腐汤，这道汤简单易做，鲜美可口。毕爱华告诉我，蛤蜊是石岛最常见的一种海鲜，小时候她经常和小伙伴一起拎着水桶去海边挖，几个小时就能挖满满一桶。

上周六，我来到位于涧西区武汉路的毕爱华家中，她已经把食材准备好了。圆圆的蛤蜊养在水盆里，乍一看像斑斓的鹅卵石，它们密密麻麻地挤在一起，在水中调皮地伸出洁白细长的小舌

头，冷不防还喷出一个水花来。蛤蜊已经在水中养了几个小时，毕爱华还在水里放了少许油，让它吐净泥沙。

毕爱华介绍，蛤蜊的肉质鲜美无比，被称为“天下第一鲜”“百味之冠”，山东民间还有“吃了蛤蜊肉，百味都失灵”之说。蛤蜊的做法很多，最常见的就是做汤。她做的这道蛤蜊豆腐汤需要的原料有蛤蜊、豆腐、白菜心，作料有葱、姜、盐和料酒、香菜。

毕爱华开始做汤了，她先把豆腐切成片，白菜心切成丝，然后在炒锅内放少许油，将豆腐和白

菜放入锅中略微煸炒，盛出备用。接着炒锅内再放少许油，油热后，她把葱花和姜末爆香，将洗净的蛤蜊放入锅中翻炒，放入少许料酒和盐，再倒入开水，将炒过的白菜和豆腐放入锅中，大火煮开，最后撒上香菜即可出锅。

此时，豆腐和白菜都被煮得软软的，充分吸收了蛤蜊的香味，鲜美无比。

除了这道蛤蜊豆腐汤，毕爱华常做的另一道家乡菜是干炸薄荷。这道菜吃起来有一股清凉的味道，有疏风散热、清咽利喉的功效。

做法很简单，先将薄荷叶洗净，用盐水泡10分钟，捞出沥干水分备用。将面粉、淀粉和少许盐调成稀面糊，再打入一个鸡蛋，搅拌均匀。将薄荷叶放入面糊中过一下，放入热油锅中，炸至金黄色即可捞出。

如果您有拿手的私房菜，请和我联系。不需要什么宫廷大菜，也不必是奢华佳肴，也许是妈妈亲手教给您的独门绝技，也许是蕴含着人生故事的普通菜式，只要您愿意展示，将您的美食与大家分享，请拨打电话13643799115，我在这里等您。

美食达人 居家牡丹酱 特约

地址：高新区滨河路新海港酒店
电话：13903889939
0379-64317000

“懒人大餐”也美味

□ 记者 刘淑芬 文/图

郭先生是个厨艺精湛的家庭“煮男”，他的好手艺让家人和朋友都赞不绝口。说起来，他的很多厨艺都是自己摸索出来的。这次他给我们介绍两道材料易准备、制作简便的“懒人大餐”——椒盐鸡排、剁椒黄鱼。

椒盐鸡排

原料：鸡脯肉500克，面包糠1包，淀粉、面粉少许，鸡蛋2个。

调料：盐、味精、葱、姜、花椒、大料、料酒、白糖、胡椒粉、油、椒盐。

做法：把鸡脯肉清洗干净，片成巴掌大小的片，厚度在1厘米左右；用盐、料酒、味精、白糖、胡椒粉、葱段、花椒、姜片、大料腌制半个小时；将淀粉、面粉按1:1的比例加2个鸡蛋调糊备用；腌制后的鸡脯肉挂糊后拍面包糠制成



生坯；待油温升至三四成热时，放生坯小火炸制，炸至金黄色熟透时捞出，改刀装盘，配椒盐上桌。

剁椒黄鱼

原料：黄鱼一条（约750克），肉丝少许。

调料：剁椒、豆瓣酱、辣鲜露、盐、糖、料酒、胡椒粉、老抽、葱、姜、淀粉、味精、花椒、大料。

做法：将黄鱼洗干净，打十字花刀，用料酒、盐、味精、胡椒粉、葱、姜、花椒、大料腌制半个小时；放入八成热的油中炸透，下葱段、姜片、肉丝、豆瓣酱、剁椒煸炒，待出红油时添高汤2勺；放鱼，小火慢烧，加辣鲜露定口味，大火收汁，出锅后撒上葱丝。



教你一招 宋记全驴宴 特约

地址：黄河路与中州路交叉口
七里河医药大楼院内
电话：(0379)62110188



“丫头”，80后女子，新浪美食名博“知味人生”博主。

恋上三色蛋卷的味道

□ 记者 杨柳

还记得本报报道过的美食达人“丫头”吗？为了美食，她索性辞职在家，将爱好变成自己的事业。（详见《洛阳晚报》2月20日B13版）

自从“丫头”的故事见报后，很多读者打听“丫头”的联系方式，想要拜师学艺，跟她好好学几招。今天，我们就满足读者的这个心愿，把“丫头”的厨房“搬”到《乐活·寻味》版上，每周教大家做一道菜。

这一次，“丫头”教大家做一道非

常适合夏天食用的小菜——三色蛋卷。

材料：黄瓜、胡萝卜、肉松、沙拉酱、鸡蛋、水淀粉。

做法：

- 1.将胡萝卜和黄瓜洗净，切丝备用。
- 2.将鸡蛋打散，加一小勺水淀粉，搅拌均匀，再将搅拌好的鸡蛋液过筛2次。

3.在平底锅内薄薄地涂一层油，将蛋液摊成蛋皮。

4.在蛋皮上均匀地铺上胡萝卜丝、黄瓜丝和肉松，再挤上沙拉酱。

5.把蛋皮卷成圆筒状，用刀切成小段，即可装盘。

这道菜不用费尽心思调味就已经很好吃了，清淡爽口，营养开胃，天热没食欲的时候就来一盘吧，它的低热量让你完全不用担心发胖。



（图片由“丫头”提供）