

美食达人

# 老武汉的味道

□记者 杨柳 文/图



家住涧西区武汉路的胡春汉今年61岁,1982年,她从老家武汉调到洛阳工作,从此,就在洛阳安了家,扎了根。

故乡,是一坛陈年老酒,时间越长,酒味儿越香。一晃30年过去了,胡春汉也算得上半个洛阳人,早已接受了洛阳的饮食文化,浆面条、糊涂面做起来也像模像样。不过,她最爱的,还是老武汉的味道。思念故乡的时候,胡春汉就下厨做几道武汉美食,在菜香中寄托自己的情思。

## 粉蒸肉

胡春汉介绍,粉蒸肉是老武汉人的待客名菜,谁家来了贵客,餐桌上一定要有一盘粉蒸肉,以示对客人的尊重。

那天,她特意给我做了这道粉蒸肉。一盘红润的肉整齐地摆在盘中,香气扑鼻。我尝了一口,软、嫩、甜、香,滋味丰富,非常好吃。

胡春汉说,做这道菜并不难。买一块上好的五花肉,切成1厘米厚的片,加入调料拌匀,腌20分钟。将肉片的肉皮向下,整齐地放入大碗中,将碗放入蒸笼蒸1个小时即可。蒸好后,将碗倒扣在盘子里,一盘漂亮的粉蒸肉就做好了。

做粉蒸肉的调料超市有售,里面有



一包米粉,一包调味料,用起来非常方便。如果买不到粉蒸肉的调料,用姜末、料酒、老抽、胡椒粉、白糖、郫县豆瓣酱将五花肉片腌20分钟,再将大米和糯米放炒锅中炒香(糯米和大米的比例为2:1),用食物料理机打成米粉,将腌好的肉片逐块裹上一层米粉,放入蒸笼蒸熟即可。

## 香酥藕夹

胡春汉告诉我,老武汉人有个说法:心要是被糊住了,人就会变笨,所以要多吃藕——莲藕中有很多孔,能通心,多吃就能变聪明。胡春汉还说,小时候,哪个同学要是做了傻事或说了傻话,其他同学就会起哄:“回家让你妈多弄点藕给你吃!”

说笑间,胡春汉给我端上了一盘香酥藕夹,金黄色的藕夹盛在果绿色的盘子中,分外好看。外面是酥脆的皮,里面是香软的馅儿,鲜美无比。

这道菜所需的原料有藕、猪肉馅儿、鸡蛋、姜末、料酒、盐、味精、淀粉、面粉。

做法:

1.将藕洗净去皮,切成厚片,在藕片



中间再切一刀,不要将藕片切断。

2.在猪肉馅儿中加入盐、料酒、姜末、味精,搅拌均匀,把肉馅儿填入藕片中。

3.另取一个碗,用鸡蛋、面粉、淀粉和水调成面糊,把藕夹放入碗中,使其均匀地沾上面糊。

4.在炒锅内放油烧至五六成热时,将藕夹逐个入油锅中炸至金黄色,捞出沥干油,装入盘中即可。

## 萝卜排骨汤

武汉还有一道名吃——莲藕排骨汤,很适宜秋天食用,有时,胡春汉会把莲藕换成萝卜,一样很好吃。

主料:萝卜、排骨。

调料:姜片、葱花、盐、胡椒粉。

做法:

1.将萝卜洗净去皮,切成滚刀块备用。

2.将排骨切成小块儿,洗净备用。

3.锅中放水烧开,下排骨,烫2分钟至3分钟,捞出洗净。

4.取汤锅(最好是沙锅),放入足量



的水,加几片姜,放排骨,大火煮至汤滚后转小火炖1小时。

5.锅内加入萝卜,大火煮开后,转小火炖至萝卜软烂,再放入盐、胡椒粉提味,出锅时撒点葱花就行了。



“丫头”,80后女子,新浪美食名博“知味人生”的博主。

## 红烧狮子头

□记者 杨柳



红烧狮子头,也称四喜丸子,是一道淮扬名菜。肥瘦相间的肉红润油亮,配上翠绿的青菜,鲜艳的色彩加上扑鼻的香味,勾人食欲,是令人无法抵挡的顶级美味。

“狮子头”要柔软好吃,最好自己剁肉,还要细火慢炖。已故国画大师张大千的拿手好菜就是红烧狮子头。大千大师的秘诀是:七分瘦肉,三分肥肉,细切粗斩,大小如米粒,不能剁得太细,要让肉质间有缝隙,这样才能含汁。

原料:猪肉馅儿、鸡蛋、马蹄、淀粉、葱、姜、李锦记秘制红烧汁、胡椒粉、盐、

糖、料酒。

步骤:

1.猪肉馅儿中打入1个鸡蛋,放少量淀粉、胡椒粉、盐、糖、料酒、葱末、姜末,如果有新鲜的马蹄,在肉馅儿里放一些马蹄末,口感会更好哦!搅拌均匀后,用筷子朝一个方向搅打上劲。

2.戴上一次性手套,舀一大勺肉馅儿放在手掌里,揉搓成丸子形状后,在两掌间来回轻轻拍打,肉馅儿会越来越有黏性,自然会形成漂亮的球形,且不易破碎。

3.锅中放油烧热后,将肉丸放入油锅内炸至金黄色,捞出控油备用。

4.锅中留少许油,放葱花、姜片爆香,倒入开水,再放入适量李锦记秘制红烧汁烧开。

5.把炸好的狮子头放入锅中,转小火加盖炖煮20分钟。再焯几根菜心摆在盘子里,绿绿的青菜配上红红的狮子头,好看又好吃!

这道菜的做法并不复杂,宴请宾客时露一手,会让你特有面子,一定要试试哦!

### 以实力 造英雄 K3

第30届伦敦奥运会乒乓球冠军 张继科

看实力 耀不凡

氙气大灯

驾驶席记忆系统

方向盘加热

车身动态稳定控制系统

东风悦达·起亚

无数次的挥拍,成就一个傲世的英雄;无数实力的累积,才能造就一辆不凡的座驾——K3!以“未来”为设计理念:LED日间行车灯、10向电动座椅、车身动态稳定控制系统,多项人性化配置全面彰显K3傲人实力,你我共同见证!

东风悦达起亚汽车有限公司 全国服务热线: 400-799-0000 网址: www.dyk.com.cn

洛阳悦达汽车有限公司 销售热线: 0379-65278008 公司地址: 洛阳市九都东路名车苑  
 直營店地址: 洛阳市纱厂西路与王城大道交叉口  
 宜阳县展示厅电话: 68898518 伊川县展示厅电话: 68525588 栾川县展示厅电话: 13838825117  
 偃师市展示厅电话: 15137984771 新安展示厅电话: 15838881177

副刊

投稿:lsfnzk@163.com  
电话:65233688