



美食发现

□记者 杨柳 文/图

听说前段时间栾川搞了个农家宴大赛,评出了若干种知名小吃,吃货自然对这样的新闻感兴趣。有朋友说,洛栾高速公路即将开通,届时去栾川只需1个多小时。我可等不及了,说吃就吃方显吃货本色。趁着秋高气爽,去栾川散散心,品美食赏红叶,岂不美哉!

朴实的农家大嫂

秋游 不能不品的



杨师肉丝面



烙土豆



栾川味道

拳菜宝塔肉

上个双休日,我们一行9人,分乘两辆车,从新区出发,沿洛栾快速通道3个小时到达栾川,找了家农家宾馆住下,开始了我们的栾川美食之旅。

栾川几乎每个景区的周边都有不少农家宾馆,这些农家宾馆都能提供地道可口的农家饭。我们去的时候已是栾川旅游的淡季,游客不多,找宾馆很方便。

俗话说:“中午饱,一天饱。”这说明午餐是一天中最重要的,再加上开了一上午的车,耗神费力,午饭自然要丰盛一些。那天中午,在养子沟一家农家宾馆我们点了一大桌子菜,都是栾川当地的特色农家菜,有拳菜宝塔肉、烙土豆、栾川豆腐、烧猴头菇、清炖土鸡等。

农家菜,讲究的是乡土味儿,呼吸着山谷中新鲜的空气,坐在意趣盎然的农家院里,菜是山间自由生长的野菜,面是店家自磨的纯麦面,水是栾川的山泉水,鸡是散养的土鸡,如此原生态,代表着绿色和健康,让人浮躁的心也逐渐平静下来。

烙土豆是一道非常有群众基础的菜

看,老少皆宜。土豆被切成小块,蒸熟后放在鏊子上被烙得表皮金黄,外焦里嫩,香气扑鼻,别提有多好吃了。

拳菜宝塔肉是一道造型非常别致的菜,红红的五花肉片高高地堆起来,像一座尖尖的宝塔,“塔”下是由西兰花围成的基座,红绿搭配,活泼喜庆。更妙的是口感,肉片全是上好的五花肉,软软的、滑滑的,肥而不腻,吃到最后,才发现“宝塔”里的秘密,里面还藏着嫩嫩的拳菜。拳菜吸饱了肉汁,既有肉的浓香,又有野菜的清香,非常可口。

美味的汤水向来能够带给人温暖的幸福感,一锅热气腾腾的土鸡汤被端了上来。四处弥漫的香味令人忍不住将汤匙伸入碗中,从嘴到喉咙,再到胃,浓香一路向下,在栾川山间清冽的空气中,让人觉得质朴而温暖,好久没有喝过这么香的鸡汤了。

酒足饭饱,该起来活动活动了,我们在景区里信步闲逛,看层林尽染,江山如画,放眼远眺,美景尽收眼底,如此盎然秋意,

令人陶醉。

逛了一下午,爬山观景,中午的美食也消化得差不多了,赶紧找地方解决晚餐吧!我们来到了栾川县城,准备品品正宗的栾川小吃。吃小吃,就要去栾川小吃城,小吃城位于栾川县城耕莘路上,一条小巷里全是各色小吃,看得人眼花缭乱。

在栾川地方特色名小吃评比中,杨师肉丝面榜上有名,于是,我们慕名而去。杨师肉丝面,其实就是杨师傅做的肉丝面,这家店的老板姓杨。为了保持身材,晚饭不能吃太多,我只要了小份的,可就这一小份面,我努力地吃,也只吃掉了一半,不是面不好吃,而是栾川人太实在。面条非常稠,酽酽的一大碗,吃起来有点儿像糊涂面,但比糊涂面更香滑,里面有细细的肉丝和翠绿的葱花,筋道顺滑,余味儿绵长。

既品了美食,又赏了美景,这趟栾川之旅,着实妙不可言。明天就是周六了,如果您正发愁双休日如何过,去品一品栾川的味道是个不错的选择。

快乐厨房

美味 玉米面饼

□刘改徐

每年秋天,老家的亲友们总会送来一些新鲜的玉米面。我们全家人十分偏爱它,一年四季用玉米面做早餐粥,偶尔有空时,母亲还会做玉米面饼。多年前,人们吃这种面饼是因为它便宜。如今,它摇身一变,成了营养美味的好东西。

想做玉米面饼,要先把玉米面、白糖和苏打粉放在一起,为了口感细腻些,还要加一些白面,把它们加清水和成面,放到一边发酵20分钟左右。

面饼发酵好了,拿到面板上反复揉,擀成饼的形状。这时,拿出平底锅,锅里滴入少许油,把面饼放上去,烙至金黄色后取出,切成大小均匀的块,盛到盘子里。尝一口,香、脆、微甜,好吃得不得了。

玉米富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素等,经常食用可以促进肠胃蠕动,加速身体内有毒物质的排泄。另外,它对降低人体胆固醇十分有益。医学家的最新研究表明,玉米还具有抗癌作用。

如此看来,玉米不仅物美价廉,还有多种营养成分,怪不得它深受家庭主妇们的青睐呢。



“丫头”,洛阳80后女子,新浪美食名博“知味人生”的博主。

梨藕百合汤的制作方法

- 1.将两个雪梨和1节莲藕洗净后去皮,切成小块。
 - 2.锅中放入适量水,再放入雪梨和莲藕,煮30分钟。
 - 3.放入新鲜百合,小火煮10分钟即可。
 - 4.喝的时候,可根据个人口味放一些冰糖。
- 莲藕熟吃可以和中开胃、安神健脑,雪梨熟吃可以滋阴生津,是很好的煲汤材料哦!



梨藕百合汤

好汤暖秋冬

□记者 杨柳

秋冬季节,不仅需要进补,也需要防燥。洛阳的秋天干燥少雨,让人觉得皮肤干燥,嗓子干疼,非常不舒服。再过一段时间就要供暖了,那时会更加干燥,一动就会噤里啪啦起静电。

这样的季节人体急需补充水分,每天喝些汤,强身健体,滋阴防燥。让我们一起来煲汤吧!

今天介绍给大家的两种汤——红绿百合汤和梨藕百合汤,都有很好的滋润功效。

红绿百合汤的制作方法



红绿百合汤

- 1.取适量红豆和绿豆,泡1小时左右;鲜百合洗净后,一瓣一瓣地剥好备用。
 - 2.锅内放入适量水,下入泡好的红豆和绿豆,大火烧开后转小火,煮50分钟左右。
 - 3.再往锅中放入百合,小火煮10分钟即可。
- 百合有润肺止咳、宁心安神、美容养颜的功效,配合清火的绿豆、排毒的红豆,相得益彰,功效加倍。