



回锅肉

难忘回锅肉的诱惑

□记者 杨柳 文/图

如果不是四川人,你很难体会回锅肉这道看似技术含量不高的菜在川菜中至高无上的地位。

老李虽不是四川人,但他知晓川菜的精髓所在。老李对川菜情有独钟,缘于他曾在那边工作过。他喜欢郫县豆瓣酱和辣椒混合在一起那既油腻又诱人的香味儿,在家里隔三岔五会做一次回锅肉。

回锅肉到底是何时在四川大地上兴起乃至普及的,如今已难以考证。可以猜想的是,它的确是一种很草根的美食,因为普通百姓没有条件保存新鲜肉,只好把一大块肉先煮熟了,这样可以多放几天,每顿饭都能切下几片来炒个菜,而且这种做法,油多味重,非常适合劳动人民。

做回锅肉不难,先把一大块儿带皮的五花肉洗净,放在锅里,加水煮,可放少量姜、花椒和大料。煮至肉皮可用筷子戳透,捞出放凉,切成薄片。架起炒锅,锅中放油,油热后放入郫县豆瓣酱和蒜片,炒出红油,再将切好的五花肉片放入锅中翻炒,直到肉片上的肥油被熬到将尽未尽,肉片呈翻卷状时,再加入料酒、白糖,最后放入蒜苗或青椒翻炒均匀即可。

除了回锅肉,老李还有几道颇能拿得出手的川菜,酸菜鱼就是其中之一。

酸菜鱼是四川民间家常菜,传说起



酸菜鱼

源于四川的一个小渔村,渔夫用捕获的鱼与江边的农家换酸菜,将酸菜和鲜鱼放在锅中一起煮,想不到那鱼汤十分鲜美,渐渐地便成了一道经典川菜。

酸菜鱼的做法也不难,但一定要会片鱼片儿。这道菜所需的原料有:草鱼、酸菜鱼调料(超市有售)、葱、姜、蒜、花椒、干辣椒。

步骤如下:

1.先将草鱼洗净,去头,剔骨,将鱼肉片成薄片儿,用少许盐、淀粉和生抽腌15分钟,把鱼头和鱼骨洗净备用;

2.将酸菜鱼调料包中的酸菜切成丝,锅里放油,油热后下入葱、姜、蒜,炒出香味,放入酸菜翻炒,再放入调料包中的调料,将鱼头和鱼骨放入锅中,翻炒片刻,加入足量的水,大火烧开,中火煮20分钟至鱼汤发白;

3.将鱼片儿放入锅中,因为鱼片儿很薄,略微烫一下就熟了,千万别煮太长时间,否则鱼片儿就会失去滑嫩的口感。将锅中的汤、酸菜和鱼肉装入大盆中;



你有拿手菜吗?如果有且愿意和大家分享,请与记者联系,电话:13643799115。

4.锅里放少许油,放入花椒和干辣椒,油热后先将花椒和辣椒捞出,放在鱼片儿上,待油冒青烟时,将热油浇在鱼片儿上即可。如果你不喜欢油多,这一步也可以省略。

清真 天下第一辣 特约
美食达人
地址:九都路牡丹桥东300米路南
电话:63117788

丸子是北方冬日里最常见的食物。站在灶台前,看着丸子出锅,就迫不及待地捏几个解馋。炸一大盆丸子,可以随时做丸子汤,或者做烩菜时抓一大把放进去。若是时间宽裕,起风下雪的周末,还能点个木炭炉子吃火锅,丸子此时也是必不可少的。丸子大可不非有肉不可,即便是素丸子,也有好味道。我们今日便给大家推荐几款颇具人气的素丸子。

素丸子也有好味道

□雅丽

【胡萝卜香菜丸子】

原料:胡萝卜2根、香菜几根、大葱1根、鸡蛋2个、面粉1小碗。

做法:

1.将胡萝卜切成比较短的细丝,香菜清洗干净切碎,与胡萝卜一起放在大碗中。

2.大葱切末加入,鸡蛋磕入碗中,加两小勺食盐,加一勺半十三香,加入面粉,用筷子朝同一方向用力搅拌,直至碗里的菜糊抱成团。

3.用水将手打湿,取适量菜糊,团成丸子形状。

4.锅中放油,烧至六成热时,把团好的丸子下入锅中,改调小火,不停地用筷子搅动,炸至丸子呈金黄色即可。



【红薯丸子】

主料:600克红薯。

配料:适量糖、油、面粉。

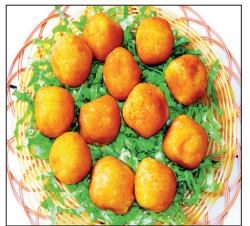
做法:

1.将红薯蒸熟,碾碎后加入面粉和糖搅拌均匀。

2.用双手把红薯团成团,锅中放入油,烧至四成热,用小火将红薯丸子炸成金黄色。

3.把炸好的红薯丸子放在厨房纸上吸去多余油分。

小贴士:最好选择黄心或白心的红薯,这样的红薯质地干,容易揉成团。面粉不要加得太多。



【白萝卜丸子】

主料:500克白萝卜、50克葱、30克姜。

配料:油、盐、十三香、面粉适量。

做法:

1.将白萝卜、葱、姜切碎,加入食盐,腌制出水。

2.加入十三香拌匀,加入面粉,调成萝卜馅儿。

3.锅中放油,烧至油温热。准备一碗水,用来蘸手,防止挤丸子的时候沾手。

4.左手蘸水抓起萝卜馅儿,从虎口处挤出丸子,右手将丸子放入油锅里。

5.丸子可以一直下锅,当锅中放满丸子的时候,拣颜色金黄的捞出,沥干油放凉即可。



吃货来报到 免费尝美食

1.必须是吃货一名。

2.将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送给我们,文体不限,记得一定要写上店址和人均消费金额,我们将择优发表在《洛阳晚报》官方微博上,并刊登在《洛阳晚报》每周五的“寻味”版上。

3.所发微博凡被选用者均可获得礼品一份,凭手机短信领取。礼品是由河洛寻味饭店提供的免费菜一份,本期的免费菜是老灶鱼。

参与方式:

1.发送电子邮件到 chi-huojiadao@163.com。

2.登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

吃货驾到 河洛寻味 馍菜汤 特约
地址:九都路与珠江路交叉口南20米
电话:64368391



(杨柳/整理)



洛阳晚报 洛阳晚报V
www.lyd.com.cn http://weibo.com/lywanbac

豆腐汤 寒风起滋味长

#吃货驾到# 大冷天,最适合喝汤!新区五环路附近有一家豆腐汤味道不错,叫李家村豆腐汤。鲜豆腐方正,夹一块入口,满口清香;油炸豆腐外酥里嫩,透着焦香味儿。小葱之嫩绿、辣椒之鲜红在汤中相得益彰,不说吃,单望上一眼便是享受。我一般要一碗汤加一块钱的丸子,再来一个油饼,一共5元钱,吃得美美的! via@陈防的微博

洛阳晚报 洛阳晚报V
www.lyd.com.cn http://weibo.com/lywanbac

烤猪蹄 让味蕾起舞

#吃货驾到# 粥公菜馆在王城大道九都路口东,特色菜是烤猪蹄,10元一份,口感有弹性,香而不腻。这猪蹄是烤出来的,所以和传统猪蹄不一样,一口咬下去,外脆里嫩,很好吃哦。他们家的粥也很有特色,盛粥的容器不是常见的瓷碗,而是小陶罐,一罐粥4元左右。去这家饭店吃饭,人均消费35元,吃得很好。 via@yao群主

快乐厨房 馋王海鲜小厨 特约
地址:中州东路老城青年宫广场对面正义街内
电话:13803793673