



逢九一只鸡 来年好身体

□记者 闫卫利 文/图

走在城市的大街上,突然一个大鸡闯入眼帘,听到满笼子大公鸡的叫声,你会是什么感觉?该不会怀疑自己穿越至农家了吧?日前,记者在街头就有了这种幻觉。

前日,在嵩山路与建设路交叉口附近,路边一笼子大公鸡吸引了我的目光,我一数,居然有十几只公鸡,个个羽毛丰满、胸肌发达、鸡爪纤细,有的鸡爪上还拴着红绳,一看便知是乡下哪个阿婆精心喂养的。见我好奇,站在一边的店主走上前解释道,这些是他从乡下买来的,店内的美食就是以这些土鸡为主打的。

老话说:“逢九一只鸡,来年好身体。”现在节气已经进入九,经常吃鸡,不仅可以抵御寒冷,还可为来年的健康打下坚实基础。中医也认为,鸡肉的药用价值很高,具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效。

见我心动,店主便挥臂挽袖打开鸡笼,提出一只大公鸡,上秤一称约2公斤,然后就进了后厨。他乐呵呵地邀请我进厨房,见证美味制作全过程。宰杀、拔毛、开膛、剁块,只几分钟工夫,白嫩的鸡块就入了锅,加入秘制调料,大火翻炒入味后放入高压锅内炖,不一会儿,土鸡的美味便随着蒸气弥漫开来。

美味上桌了,伴随着滚滚的气泡,油亮的汤汁裹着大块鸡肉,令人垂涎欲滴。我夹一块鸡肉品尝,鲜香美味、麻中微辣、嫩中带筋,很有嚼头。鸡块中搭配的杏鲍菇让鸡肉的鲜美指数倍增,格外爽口。记者也顾不得淑女形象,开始大快朵颐。享受了鸡肉的鲜美,再品品鸡汤涮菜的味道,加入高汤,等汤翻滚片刻,舀一勺汤,土鸡特有的鲜味便溢满口腔。鲜鸡血、丸子、豆腐皮、青菜等一一入锅涮

来,涮菜与浓郁的鸡汤相融合,让味蕾格外愉悦。

见我吃得欢,店主便在一旁唠起了开店的初衷。2010年,当兵转业回来的他一心开创自己的事业。一次他去南京旅游,朋友请他吃了这种火锅,他便念念不忘,于是萌生了开饭店的想法。经过拜师培训后,店就热热闹闹地开张了。

现代人饮食讲究健康养生,他就从原材料上下功夫,从乡下收购土鸡,现杀现做。为了证明鸡肉的新鲜,他每次都把鸡血滴到碗里,端上桌供顾客涮食,赢得了食客的认可,回头客越来越多。

小贴士

土鸡美味营养,但不少人担心吃不到正宗的土鸡,业内人士给大家提供一个判断土鸡肉的方法:

先看鸡脚。放养的土鸡,由于经常到处奔跑,脚皮粗糙、结实,鸡爪子瘦小干瘪,颜色较暗;而饲料鸡爪子又大又肥,颜色较浅。

从鸡肉的特点来看,土鸡肉吃起来紧致有弹性,而饲料鸡的肉很肥厚。如果是去买活鸡,要看羽毛。土鸡羽毛颜色比较杂乱,而饲料鸡由于是统一笼养,毛色比较单一。另外,散养土鸡的羽毛很光滑,还有光泽。

土鸡和饲料鸡价格上差别比较大。目前市场上活土鸡的价格约为32元/公斤,杀好的净鸡价格可达44元/公斤,而饲料鸡的价格只有约14元/公斤。

清真
不三家滋补火锅
特约

地址:老城北大街与唐宫路
交叉口南10米路东
电话:18737969010

美食发现

快乐厨房

养生暖胃汤 暖身更暖心

□马淑君

天寒地冻的时节,很多体虚的人会发现,只要喝几口凉风就会引发肠胃不适。这时候,如果喝一些暖胃的热汤,便会暖胃暖身更暖心。

羊肉萝卜汤

1.将羊腿肉放在清水中浸泡一会儿,冲洗干净,切成小块,焯一下去掉血沫。焯的时候可在锅中放一些料酒和姜片,以除膻味。

2.白萝卜洗净去皮切成小块,葱切段,姜去皮切丝,备用。

3.汤锅注入清水烧开,放入焯好的羊肉块、料酒、葱段、姜丝、红枣、当归、黄芪,大火煮开后转到小火,炖1小时。

4.羊肉炖到软烂后,放入白萝卜,加入一些盐调味。白萝卜多煮一会儿,汤的味道会更好。最后加入白胡椒粉和香菜即可。

养生功效:羊肉可以御风寒,温补气血,开胃健力;萝卜可消食通气;红枣能健脾胃,补气血;当归能补血、驱寒;黄芪可以健脾、除燥。这些食材同煮,既能暖胃驱寒,又能除燥润肺,是冬季养生佳品。

猪肚煲汤

1.猪肚加料酒浸泡10分钟去异味,洗净,切去肥油。用淀粉、盐把猪肚内外擦洗一下,刮去白膜待用。

2.花椒加水煮沸,把洗净的猪肚焯一下。

3.将白胡椒粒炒香、研碎后放到猪肚里,同时放几片姜片、几块排骨提味。用棉线缝合猪肚后,在砂锅内加清水适量,用大火煮开后,再加入盐、糖、酱油小火煲2小时,把猪肚切成条状后再煲1小时即可。

养生功效:猪肚可健脾胃;白胡椒温中散寒,醒脾开胃。两者搭配做汤,不仅可以治疗胃寒、腹部冷痛,缓解因受寒引起的消化不良症状,而且是一道香浓的家常菜。



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,本期的免费菜是东坡肉。

参与方式:

1.发送电子邮件到 chihuojiad-ao@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



洛宁蒸肉



汉江烤肉



洛阳晚报 V
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 对于一个吃货来说,能大口吃肉无疑是无比幸福的。藏在南昌路和南苑路交叉口西500米的洛宁蒸肉店,食客众多,那大块的五花肉,裹着黄面的粉条,还有蒸熟的大葱,都带着肉香。最后再来一碗甜面片,保你今儿个吃了明儿个还想,人均消费还不到20元呢!
via@阳光不锈



洛阳晚报 V
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 馋虫出来了怎么办?只能用肉对付了。话说那天我肚子咕咕叫,脑子里想的全是烤肉,于是杀到万达广场三楼的汉江烤肉店。我点了五花肉、鸡肉、鱿鱼和黑椒牛肉,吃得十分过瘾,加上大拌菜、金针菇卷和石锅拌饭,一下子把馋虫消灭光。人均消费90元,不算便宜,但金针菇卷味道真不错。
via@好大羊

..... (刘婷 整理)