

民间厨星,为年夜饭桌上添道菜

□记者 闫卫利 文/图

# 花样馒头 蒸出一年好彩头

以前过年,家家户户都要蒸馒头。过年的馒头比较讲究,不仅外观光洁鲜亮,而且还要做成各种各样的形状,令全家人既大饱口福,又赏心悦目。如今快节奏的生活,让许多人失

去了做馒头的兴趣,在街头买一兜馒头,就把年给打发了,剩下的只是休闲娱乐和探亲访友。年味也在这简单化中变得淡薄。该如何重拾丢失的记忆,酝酿浓郁的年味?我们就从手边小小的面团开始吧。上周日,记者来到伊川县城关镇

67岁的吴大妈家里,向她请教如何做花样馒头。吴大妈十五六岁时就从上辈人那里学到了做花样馒头的手艺。50多年来,每年腊月她都要动手蒸馒头,有各种各样的形状,有五谷丰登、年年有鱼、枣花馒头等,各有各的吉祥寓意,图的就是新年有个好彩头。

快来报名吧!

## 民间厨星,为年夜饭桌上添道菜

俗话说,过了腊八就是年。也许你已经在筹划年夜饭的菜谱,也许你已经在准备年夜饭的食材,也许你正在回忆年菜的味道。

对中国人来说,没有哪一顿饭能与年夜饭相比,尽管时代和地域的变化令年夜饭呈现出不同的面貌,如北方人吃饺子,江南人吃年糕,岭南人吃白斩鸡,但不管如何,年菜承载的不仅是口腹之欲,更是中国人的亲情和乡愁。

你家餐桌上的年菜,可以不精致,可以很家常,但透出的绝对是老妈风格和亲情味道。想让更多人分享你家那令人难忘的年菜吗?请来我们的《美食发现》秀一秀吧!入选者可获得由口福居火锅城洛阳总店提供的200元餐券,推荐者也可获得礼券一张。快拨打记者电话15137956968报名吧!

**美食发现** 清真 特约  
不二家滋补火锅  
地址:老城大街与唐宫路  
交叉口南10米路东  
电话:18737969010

### 谷堆馒头 五谷丰登



**做法:**1.揪下两个团面,以手能轻松地握住为宜,一个揉搓成圆圆的大馒头形状,另一个揉成椭圆形状。  
2.揪下一小团面,搓成圆形的细长条,总共搓4根,要粗细均匀。  
3.把其中两根细长面条,贴住圆形面团做十字形缠绕,将面端捏扁压在面团底部;另外两根沿椭圆形面团做平行状缠绕,面端也压在面团底部。  
4.拿一把干净的剪刀,用刀尖沿上方的边缘由上而下均匀地剪出刺状,直至把整个面团剪成“小刺猬”。  
在吴大妈看来,这个圆形的象征麦堆,椭圆形的象征麦捆,寓意为风调雨顺、五谷丰登。

### 鲇鱼馒头 年年有余

**做法:**1.揪适量面团,揉成一头大一头小的瓜子形状。  
2.用刀刃轻轻地向左斜划几刀,再交叉向右斜划几刀,让面身呈网格状。  
3.四指并拢,用大拇指配合四指轻捏面身,将面捏成鱼身摆动时的形状,再用刀将面身较瘦一端从中间划开,作为鱼尾。  
4.将鱼身较胖部位顶端横向轻轻划一刀,作为鱼的嘴巴;再将一小团面团塞进面缝里,鱼嘴好像微微张开,活灵活现。  
5.用两颗黑豆安在鱼头上,作为鱼的眼睛;在鱼头两边剪两个鳍,这样一条“鲇鱼”就做好了。也可在“鱼”头上剪两只角,一条简化版的龙就现身了。

吴大妈说,鲇鱼馒头寓意为富贵平安、年年有余,生活过得如鱼得水。



### 枣花馒头 花开富贵

**做法:**1.揪适量面团,搓长后拍微扁,用筷子在面身上压三四道平行的花印。  
2.四指并拢,拇指和四指配合将面均匀捏高,并一直保持花印朝上。  
3.将捏好的面进行两次折叠,从中间用筷子使劲夹捏。  
4.用刀尖把折叠的圆环部位划开,几个“花瓣”便舒展开来。在“花瓣”中心按上一颗红枣。  
吴大妈说,枣花馒头有花开富贵、如花似玉之意,是出嫁的女儿回娘家拜年时的必备礼品。



## 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 chihuojiadao@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

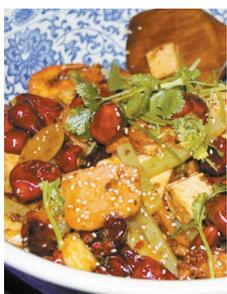
## 想吃面快行动



洛阳晚报 洛阳晚报 V  
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 咱们洛阳人对浆面条、糊涂面真是情有独钟!在老城区金业家具城后马路街和万安前街交叉口,就有一家明虎浆面条糊涂面店,来这里吃浆面条、糊涂面的食客真不少。该店还有炸得焦黄的咸食和馍干,看着想吃,吃着得劲,人均消费约5元。想吃就赶快行动吧!  
via@洛阳一米八三

## 品香锅别怕辣



洛阳晚报 洛阳晚报 V  
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 麻辣香锅如同雨后春笋般开遍洛阳大街小巷,这家德鸣麻辣香锅位于广百步行街万国银座西侧,菜式分精品荤、荤、素菜三个价位,口味从微辣到重辣任选,喜欢重口味的一定要选择重麻辣的。吃货们快来尝尝吧!人均消费30元左右。  
via@兔兔816经常吃到撑

(刘婷 整理)

## 茶与健康

饮茶是一种生活情趣。茶与生活息息相关,喝茶能给人一种衣食不愁的踏实感。

茶叶富含丰富的维生素、矿物质和微量元素,并具有独特成分,如茶多酚、茶多糖等。因此茶叶作为饮料,具有清心、明目、美容减肥、抗衰老、防癌、防辐射、降血压、降血脂、降血糖等功效,被誉为核子时代的健康饮品。

茶叶按制作工艺可分为六大类。绿茶属不发酵茶,白茶属轻微发酵茶,红茶属全发酵茶,乌龙茶属半发酵茶,黑茶为后发酵茶,黄茶属轻微发酵茶。它们各具特色,功效各异。

除了保健功效,饮茶还能修身养性,在现代社会仍然深受人们的喜爱。

一盒包装精美的茶叶,是您送给亲人最好的新年礼物!

**养生堂** 绿有机茶 特约  
地址:洛阳市政府家属院  
大门口东十一路口南

饮茶有一定学问,讲究品种有别。有人根据个人的习惯和爱好来喝茶,也有人根据自己的身体状况来喝茶。那么,茶到底

应该怎么选、怎么喝呢?请您拨打电话63220033、64913000,我们将免费提供品鉴知识。