

■美食发现

春暖花开,人们准备踏青了,今天,记者就为大家推荐一款既适合当面点,又便于携带的绿色美味——

□记者 闫卫利 文/图



石头上烤饼

香!
脆!

我不是喜饼一族,什么千层饼、烧饼等,要么油腻,要么热了筋、凉了硬,都撩拨不了我的味觉神经。但自从发现了石子饼,我就开始为追寻那一包薄饼频频坐车赶几里地,买上两三包享受几天。

邂逅石子饼

那天,我走在建设路与嵩山路交叉的小胡同里,刚要过一座小桥,就听见哗啦哗啦的声音,犹如铁锨铲沙石。我疑惑地继续往前走,刚过桥就看到一个人拿着铁锨在一口大锅里上下翻动着什么。这年头锅里能装啥东西,用得着动用铁锨?再走近一看,原来锅里都是鹌鹑蛋大小的石头,那声音就是从这里发出来的。

锅里的石头被下面一个大大的老式煤炉烧得热热的,站在路边就能感受到石头的热度。做饼人翻完石头后,用铁锨铲出来小半盆石头,再把锅里的石头弄平整,把擀好的饼一张张地在石头上铺平、摆满,再把盆里的石头均匀地撒在饼上,直至将饼全部盖严实,然后盖上大锅盖。三分钟后,用一把小铲铲一下就出来一个金黄的、印有石子形状的圆饼,焦黄的颜色,很诱人。

品味石子饼

饼刚出锅,附近居民就你一兜我一兜抢着买。1元钱1张,这价钱可比普通烧饼贵多了,咋还这么抢手?好奇的我掏了两元钱买了两个,分别是咸味和甜味的。咬一口咸的,酥脆得要掉渣,五香味中带有芝麻的香味,比烤馍片还适口;再尝

一口甜味的,酥香爽口,清甜中带着自然的面香味,让味蕾顿时欢悦起来。

这时,来了一个骑摩托车的人,一下子买了两大包。他说,这是他们全家的早餐,也是孩子的零食,全家人都爱吃。

爱“折腾”的石子饼

做饼的蔡师傅介绍,这是陕西、山西风味的石子饼,是古老的石烹技术的传承。5年前他去陕西学了这门手艺,开了这间小店,生意一直不错。

我们本地的石头遇热容易炸裂,这些石头是他特意托人从陕西带回来的。这些石头是他们家的宝贝,他像照顾自己的孩子一样打理这些石头,每天把几十斤石头搬进屋里盖好,早上开门

了再搬出来。每周还要用开水煮一煮,给它们“洗澡”。

做石子饼也是个技术活儿,饼的口感不仅取决于和面的水平、料的配比,也取决于石头的温度。石头的温度要控制得恰到好处,热了要赶紧用湿布擦拭,再用铁锨上下翻搅,使石头受热均匀。

看到这里,嘴馋了吧?那就买上几张,出游踏青尝美味去吧。

■快乐厨房

春日餐桌添春意

□记者 闫卫利 文/图



烹制美味佳肴需要“心情”作料,更需季节来映衬,应季的蔬菜才够味儿。今天就请西工区健康东路的葛爱民女士,给大家介绍几道适合春日里吃的家常菜,丰盛你的餐桌吧。

莴笋炒鸡丁

做法:1.把鸡脯肉切成丁,裹上鸡蛋清,用盐、五香粉腌上10分钟。

2.胡萝卜滚刀切成丁,用开水将胡萝卜和莴笋焯一下。

3.锅里放油,等油温热时,放入鸡丁,炸至金黄后捞出。

4.把油倒出,锅底留少许油,放入红辣椒煸香,倒入莴笋、胡萝卜、鸡丁翻炒,放入适量的盐、十三香、生抽等翻炒后关火,最后放入鸡精就可以出锅了。

现在新鲜莴笋已上市,清脆爽口的莴笋配上鸡肉和胡萝卜,这道菜可谓营养丰富,养眼更养身。

凉拌韭菜

做法:1.把韭菜摘洗干净后,切成半寸长的段;把彩椒、豆腐皮洗净后切成细条。

2.水烧开后,把豆腐皮煮熟后捞出,再把彩椒、韭菜焯水,等菜的颜色变亮即可捞出,盛入盘子。

3.姜、蒜洗净拍碎,把姜、蒜、糖、醋、生抽、辣椒油、花椒粉、鸡精,调入拌匀,淋上香油,撒上芝麻即可。

韭菜拌上豆腐皮、彩椒,嫩、软、脆三种口感叠加,别具风味。

荠菜饺子

做法:1.把荠菜清洗干净,放入开水中焯一下,捞出后马上入冷水浸泡,然后控水。

2.把荠菜切碎后,放入盐、十三香、生抽,腌制片刻。

3.把大肉饺子馅儿里打一个鸡蛋,放入葱末、姜末、盐、酱油、生抽、十三香、味精,搅拌均匀,放置10分钟。

4.把腌好的荠菜和大肉馅儿混合到一起,淋上香油,放入少量虾皮,顺着同一个方向搅拌均匀就行了。

荠菜比较“吃”油,所以要多放些肉馅儿及香油,再加入一个鸡蛋,这样吃起来就不会有干涩的口感;荠菜里含有草酸,焯下水对身体有益。

■吃货驾到

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 chihuoji-adao@163.com。
- 2.登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

鸭掌门火锅



洛阳晚报 V
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 周山路与珠江路交叉口附近有鸭掌门火锅店,很有特点。如果你是追求特色菜品的吃货,又是麻辣火锅的忠实拥趸,怎能错过好吃的鸭掌门火锅?麻辣鲜香的鸭掌、鸭翅、鸭肠、鸭胗一锅烩,鸭肉又鲜又嫩,吃完还可以点一些蔬菜和拉面。人均消费30元即可。 via@牛牛顶呱呱

薄皮包子



洛阳晚报 V
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 九都路与王城大道交叉口东北角站牌后的有一家小饭店,饭菜质量不错,其中1元一个的薄皮包子就非常好吃,我每次去吃饭都要买些打包带回家。另外,烤猪蹄和手抓排骨也很好吃。
nickname1260405424 电子邮箱荐稿

(刘婷 整理)