



洛阳历史悠久,美食文化也很久远。种类繁多的洛阳美食,让您在一饱口福的同时也能一饱眼福,来洛游玩的您,准备好享受饕餮盛宴吧!



肉汤

驴肉汤

驴肉汤以鲜美著称,先鲜后香,一般要煮8小时至10小时。驴肉松软可口,味甘、性凉,具有解心烦、补血益气等功效。最值得一提的是驴白血,虽然口感和猪血、鸭血等类似,但其脂肪含量低、蛋白质含量高。

推荐去处 东关大石桥陈记驴肉汤馆、匡家滋补驴肉汤、司马家驴肉汤馆

牛肉汤

牛肉汤一般讲究洁白如奶,味道要厚,吃油不见油,不腥不腻,肉越瘦越好,一嚼即烂。

推荐去处 马杰山牛肉汤馆

羊肉汤

洛阳的羊肉汤以味鲜、汤稠、无膻味闻名,营养价值高,有滋补功效。

推荐去处 百碗羊汤

杂肝汤

杂肝汤讲究一个“臭”字,不臭不行,但也不能过头。杂肝汤熬的是老汤,煮汤的锅不是日日都清理,而是不断地往里加水,杂肝熬煮,不添加任何香料,越熬越香。杂肝汤和牛肉汤、羊肉汤的鲜香不同,口感略显厚重。

盛汤时,碗里放些熟牛肉和杂肝(牛头肉、牛肚、牛心、牛肝、牛肠以及牛腰花等)。洛阳人喝汤都喜欢喝烫嘴的,所以盛汤时师傅会先用热汤过一遍肉和杂肝。

推荐去处 老城区南大街至新街的九都东路上分布着几家



汤

洛阳人的饮食中有举足轻重的地位。晚上喝稀饭,早上喝肉汤,虽然听起来都是汤汤水水,但配上蒸馍、烧饼等主食,既耐饥又解渴,喝完很舒坦。讲究的食客最爱喝早上的“头锅汤”,因其味儿最浓。



素汤

丸子汤

虽说丸子汤是素汤,但它是用大骨头熬制成的。丸子由绿豆面制成,清热开胃。

推荐去处 老城区东大街与民主街交叉口附近、洛八办纪念馆附近以及南大街上都有不错的汤馆

豆腐汤

豆腐汤是纯素汤,豆腐和花椒、粉条、青菜、葱一起煮,味道鲜美,特别适合早上喝。

推荐去处 老城区东大街与民主街交叉口附近、洛八办纪念馆附近以及南大街上都有不错的汤馆

不翻汤

不翻其实就是一张小孩巴掌大小的绿豆饼——把绿豆泡涨磨细兑水调汁,舀一勺摊在鏊子上,用炉火加热,一分钟就熟了,不用翻个儿。将不翻铺在放好调料的碗里,用骨头汤一浇,不翻汤就做好了,吃时一般泡有烙馍。

推荐去处 刘家不翻汤、高记清香园绝味不翻汤



洛阳水席

之所以将其称为水席,一是因为每道菜都离不开汤汤水水;二是因为一道道地上,吃一道换一道,仿佛行云流水一般。

“牡丹燕菜”是水席中的上肴,口味酸辣香郁,鲜嫩清爽。传说唐朝武则天时,东关下园长了一个重约15000克的大萝卜,武则天一见大悦,即嘱御厨烹制。萝卜原是平民食物,宫廷厨师将萝卜切成细丝,再配以山珍海味做成萝卜丝汤。武则天用后大为赞赏,并以其具有燕窝风味而赐名“假燕窝”。

推荐菜色 牡丹燕菜、焦炸丸、熬货、连汤肉片、腐乳肉、八宝饭
推荐去处 真不同饭店、老雒阳面馆、建坤水席园



小街锅贴

小街锅贴油润金黄、焦脆飘香,夹一个蘸醋送入口中,咬断焦脆的锅贴底层,浓香的汤汁即刻伴着肉馅迸发出来。2009年6月,小街锅贴制作技艺被列入河南省非物质文化遗产名录。

推荐去处 西工区小街44号,涧西区上海市场步行街工人文化宫后街道内,天津南路与联盟路交叉口向南100米,西苑路牡丹公园西200米

马蹄街张家馄饨

马蹄街张家馄饨的特点是皮儿薄、馅儿香、口味儿正,吃起来清新爽口。早在20世纪40年代,张家馄饨就被公认为洛阳风味四大名吃之一,名震洛阳城。张家馄饨经过四代传承,至今已经营了100多年。

推荐去处 老城区乡范街店、黄梅路店,涧西区万达广场店、银川路店

浆面条

洛阳老百姓常说:“浆面条热三遍,给个县长也不换。”浆面条是让豆浆发酵变酸,然后放入锅内加热,加少许香油反复搅拌至滚沸,将面条下锅,不断搅面使之呈糊状,最后加入青豆、芹菜、辣椒等配料即可。

推荐去处 老雒阳面馆、老城区西大街中段的几家小吃店



文字整理 寇玺 赵夏楠
王雨 苏楠
摄影 张晓理 李卫超 张斌

