



酱爆蛤蜊

酱爆蛤蜊滋味足

配料十足蛤蜊香

读完“选购经”，接下来就要学习如何烹饪，3名学生早已迫不及待了。

这道菜的原料有蛤蜊、青红辣椒丝、花椒、八角、洋葱丝、葱、姜、蒜、辣椒面、蚝油、白胡椒粉、料酒、啤酒、鸡精等。周师傅在锅中放入少许油，待油热后将葱、姜、蒜、花椒、八角放入锅中，炒出香味儿后，放入蛤蜊。翻炒20秒至30秒后，蛤蜊的壳会自然张开。周师傅再倒入适量蚝油、辣椒面、白胡椒粉、料酒、秘制麻辣料和少量啤酒，盖上锅盖炖煮。待锅内汤汁快收完时，将切好的青红辣椒丝和洋葱丝放入锅中翻炒片刻，此时锅内的蛤蜊基本全部开口，最后再放入鸡精，就可以出锅了。整个过程如行云流水，一气呵成，看得我们目不暇接。

这道菜保持了蛤蜊鲜嫩的口感，

鲜中带着一点儿麻辣味儿，3名学生品尝后，一致称赞：“味道真不错！”学到秘诀的“菩提树”开心得不得了：“家人都爱吃蛤蜊，就是不会做，今天总算学会了，回家一定要试试！”

小记温馨提示，由于活动报名人数较多，如果这次没有接到通知，您不要失望，我们会按照报名先后顺序安排大家参与该活动。

本刊记者 李雨璐

自本刊4月24日《大厨小菜》征集令发出后，受到读者的广泛关注，短短几天时间就有50多名读者打电话报名。4月25日下午，阳光明媚，我们《大厨小菜》首期活动火热举行。

参与本期《大厨小菜》的读者是家住道北路的“轻舞飞扬”、家住青岛路的“菩提树”和家住民主街的李忠鑫，他们是《休闲周刊》的忠实读者，也是本次活动打电话报名的前3名。

我们来到位于老城区青年宫广场附近的海鲜小厨餐厅，开始我们的美食之旅。本期出镜大厨周彬，要教我们做一道酱爆蛤蜊(gé lí)。

选购蛤蜊有窍门

我们还没到，周师傅就已准备好了，干净明亮的操作间里，蛤蜊、青红辣椒、洋葱等食材都已准备完毕。

周师傅介绍，蛤蜊，又称花甲或花蛤，想要做出鲜嫩多汁的蛤蜊，选购环节很重要，要一晃二闻三看：一晃就是双手摇晃盛蛤蜊的盆子，若盆中死蛤蜊比较多，晃动时的声音就比较清脆，这时你最好换一家再买；二是闻味道，有臭味儿

的蛤蜊不能买；三是看外形，外壳封闭、完整、个头大、饱满的蛤蜊就是好蛤蜊。

蛤蜊味道鲜美，但肚中多藏泥沙。周师傅说：“想让蛤蜊吐净泥沙，方法很简单，先用清水冲洗，然后将蛤蜊放入盆中，倒入清水，水位与蛤蜊同高，再放入2勺食盐，浸泡3小时。烹饪前再用清水反复冲洗，就能让蛤蜊把肚中的泥沙吐干净。”

大厨小菜 豫约
豪王海鲜小厨
地址：中州东路老城青年宫广场对面正义街内
电话：13803793673



大厨简介

周彬(右二)，从事海鲜烹饪3年，擅长各种海鲜菜品的制作。

洛阳特色美食

错过就是过错

记者 王振华/文 杨柳/图

俗话说，“民以食为天”。吃，如今不只是为了填饱肚子，还代表着一种饮食文化，从“吃货”这个词儿里，我们已听不出半点贬损的意思，更多的时候它是形容一个人会吃。

1 洛阳各种餐饮凑成一盘“烩菜”

作为文化旅游名城，洛阳的餐饮文化可谓海纳百川，不仅有自身特有的饮食文化，全国各地的美食精华也在洛阳生根发芽。装修豪华的大饭店，风味独特的小饭馆，就像一盘“烩菜”，丰富了洛阳的餐饮业。

美食代表了不同的文化，我市各大旅行社每年接待大量外地游客，逛完景点之后，游客最想品尝当地的美食。外出旅游时往往时间安排得比较紧张，但游客又想吃遍洛阳，河南康泰国际旅行社总经理崔颖有办法替游客轻松搞定。



羊肉汤



牡丹燕菜(资料图片)

2 喝汤、吃水席，真正的洛阳味儿

“早餐首选是汤，牛肉汤、羊肉汤、牛杂汤、羊杂汤、豆腐汤、丸子汤、不翻汤……”每当客人找崔颖推荐早餐时，她都会毫不犹豫地推荐洛阳的汤，而且一口气能说出十几种不带重样儿的汤。洛阳的汤和开封的包子、郑州的烩面齐名，是河南三大名小吃。洛阳汤馆遍布大街小巷，每个汤馆的生意都很红火。

洛阳水席也是她向外地游客推荐最多的美食。水席距今已有1000多年的历史，风味独特，选料讲究，味道鲜美，口感爽利，而且包含了厚重的文化。

崔颖说，真不同饭店的水席特别受游客喜爱，耀耀水席、杏花村、司马水席、狮子楼等饭店的水席做得也非常地道，浓香的汤，酸辣的味儿，吃了让人忘不掉。

3 不出洛阳，吃遍外地风味

当记者问起崔颖最喜欢吃什么时，她不假思索地说：“蒸菜，这是我最喜欢吃的一种小吃，这个季节，槐花、榆钱儿、野菜……经过简单加工就会变成一道美味，吃的时候浇上蒜汁，那叫一个香。”

推荐洛阳特色美食，崔颖说得头头是道。她说：“洛阳的餐饮

包容性特别强，不仅有自己的传统特色美食，也有很多外地菜系来洛阳‘落户’，像湘鄂汇、如意涮、天府火锅、豫锦苑烙馍村等特色饭店遍布我市，不管你是四川人、湖南人，还是山东人、东北人，在洛阳都可以找到符合你口味的美食，让你不出洛阳就能吃遍各地风味。”