



炎热的夏日,有一道由面糊糊做成的美味面食大受欢迎——

面糊糊 摇身一变成“鱼儿”

□记者 闫卫利 文/图

近日,小记品尝了一道由面糊糊做成的美妙面食,这道美味看形状似一条条小鱼,入口软滑清爽,如凉粉一般,它就是陕西地方小吃——浆水鱼鱼。

家住周山路的张建玲,今年57岁,老家在陕西,浆水鱼鱼是她从小吃到的美食,在炎热的夏日,她总要做上几回浆水鱼鱼,让全家人享受那清凉的“鱼儿”鲜。

面糊糊两次“脱胎换骨”

做浆水鱼鱼的食材最简单,就是家家户户都有的白面或玉米面,还可以是红薯干粉。

张建玲做浆水鱼鱼,从面粉到“鱼儿”要经历两次脱胎换骨。

张建玲先将白面和成面团,放在一个大盆里加入水使劲揉,等水变成浆液时倒入另一个盆里,继续添水再揉面团,直至面团揉不出浆液。

然后在锅里添少量的水,等水烧开后,把浆液像搅面汤一样下入锅中,不断地用筷子搅拌变稠后,将火关小,再用铲子翻搅,防止糊锅,等面

糊变得像糨糊一般即可。

由面团到浆液是一次“脱胎换骨”,由面糊到成形的“鱼儿”是第二次“脱胎换骨”。说起做“鱼儿”的工具来,也是家里常用的蒸笼上布满圆洞的篦子。把篦子放在一个盛满凉水的容器上,把做好的热面糊放上去,用菜铲挤压面糊,让它通过圆洞漏入水中,就成了一个个可爱的“鱼儿”。

红薯干粉、黄面做起来更简单,不需要洗面,直接把面加水成稀面糊,面糊要比搅疙瘩汤的面汁还稀,然后再搅入开水锅,此后的程序照搬前者即可,这也是白面简易版的做法,更省时省力。

“鱼儿”百搭皆美味

陕西人喜欢用酸菜搭配“鱼儿”吃,就是加入泡好的酸白菜或者雪里蕻等,再加上适量的酸菜汁调拌。

张建玲喜欢用黄瓜丝配“鱼儿”,或者用焯过的豆芽或韭菜进行配菜,

再浇入蒜汁、辣椒油、醋等调料,小记尝了一碗韭菜拌蒜汁的浆水鱼鱼,清凉爽口的“鱼儿”滑溜溜地顺喉而下,让人神清气爽。

“鱼儿”也很“随和”,各种蔬菜皆可随心搭配,也可翻炒一些时蔬,如豆角、包菜等,再加入番茄汁等和“鱼儿”一起炒着吃。

“鱼儿”离不开水。张建玲说,如果做好的浆水鱼鱼一顿吃不完,剩下的可泡在水里,下顿捞出来照样美味凉爽。如果懒人一族想一次多做点存放到冰箱里,可以把翻炒好的面糊趁热放入碗里,等其凉透定型后倒入袋子冷藏,吃的时候拿出来切成自己喜欢的形状即可。

美味的浆水鱼鱼

醋里滚出蒜薹香

□记者 闫卫利

快乐厨房

一直觉得蒜薹炒着好吃,直到前几日去了乡下一个阿婆家,阿婆热情地端上来烙的香喷喷的油饼,再放上一碟腌好的蒜薹,入口后的蒜薹酸甜中透着醇厚的香味,脆生生的,配上油饼,让人食欲大增。

每到蒜薹收获的季节,阿婆总要做上一坛腌蒜薹,她把翠绿的蒜薹去尾切成小段后,在翻滚的醋里过一下捞出,然后把盐、糖、八角、小茴香、花椒等几味调料放入水里熬煮10分钟,等料水和蒜薹都凉透后,把它们放入

坛子里封好,每天阿婆都会拿干净的菜铲给蒜薹翻身再封好,连续翻三四天,各种料的香味浸入蒜薹里,10天后一坛美味脆爽的下饭菜就出炉了。

阿婆说,10斤蒜薹1斤糖,这样腌出的蒜薹味道适中,是极好的下饭菜。

夏饮绿茶正当时

夏日炎热,人的体力消耗很多,精神容易不振。这时喝点提神、醒脑的绿茶最为合适了。特别是对于一些年轻的上班族,喝绿茶既可以排毒瘦身、养颜,又可以有愉悦的心情。

人体经过一个晚上的休眠,上午正处在生发的阶段,这时喝清淡的绿茶,既可以解渴补充水分,又能充分吸收绿茶中的营养。特别

是对着电脑工作的人,应迅速让身体吸收绿茶的抗辐射养分。女性白领在上午喝绿茶也能使皮肤吸收绿茶中的防晒、抗衰老成分,达到美容护肤的功效。吃过午餐后喝绿茶还能发挥绿茶防龋齿的功效。

如同生活需要配套一样,喝茶也一样,要好水,好心情,好环境映衬了茶之好味道。我们常说,茶禅一味。茶中有禅的清寂。(笑笑)

吃喝有道 **绿芽有机茶** 特约
凯旋东路市政府家属院
大门口东(七一路口对面)

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。



洛阳晚报 V
http://weibo.com/lywanbao

吃货来报到 免费尝美食

- 1.必须是吃货一族。
- 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 chihuojia-dao@163.com。
 - 2.登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

羊肉杂肝汤



#吃货驾到# 洛阳人爱喝汤,吃货们也就总能发现各种各样的好汤。在瀍河回族区下园路鼓楼东有一家卖羊肉杂肝汤的汤馆,这家小店的羊肉汤味道鲜美,羊肉煮得很烂且膻味儿隐藏得很好,越嚼越能品出羊肉的迷人味道。而且汤好喝不贵,人均消费10元就能搞定。
1507029752@qq.com 电子邮箱推荐

红烧鲜黄鱼



#吃货驾到# 在关林车管所后面的钱江路上有一家南方农家菜馆,这家店的红烧鲜黄鱼、野山菌炖咸肉、干菜焖肉、墨鱼仔炒韭菜等菜品口感滑嫩,极具特色。一顿饭吃完,江浙菜那微微的甜、淡淡的香,让人回味无穷。尚未亲临江浙一带的吃货们,不妨在洛阳尝尝江浙菜吧!人均消费三四十元即可。
via@Forza_陈喆
刘婷 整理

吃货驾到 **豪王海鲜小厨** 特约
地址:中州东路老城青年宫
广场对面正义街内
电话:13803793673

美食征集热线:15137956968