

都市中的别样滋味

□记者 孟国庆 文/图

入夏,洛阳街头的各种美食广场、美食花园一如人们按捺不住出门消暑的冲动,雨后春笋般冒了出来。在晚风吹拂、热意难去的夜晚,与四五好友结伴,坐在美食花园的角落里,听着烤肉串的声音,喝着冰镇啤酒,谈天论地,不亦快哉!

端午小长假,我约了几个朋友,走进一家美食花园,别看它在王府井附近,却是闹中取静。傍晚,这个位于林立高楼间的美食小天地就开始热闹起来。38元一炮的黑啤、黄啤已摆放整齐,还有一种被人们戏称为“红啤”的饮品,喝一口,凉爽至极。“红啤”可不是啤酒,而是冰镇

美食发现
大城小爱 特约
啤酒美食花园
王府井百货西100米
电话:15537997788

蓝莓汁,非常适合女士或开车的朋友喝。

不过大家最难忘的,要数这里的特色佐酒小吃,烤肉、烤鸡翅、烤鱿鱼这类常见食物就不多说了,有些特色小吃,就连自诩吃货的我以前也没见过。

最让人惊喜的必点菜,当数炸蝗虫。一色的两寸左右的蝗虫,被炸得焦酥,香脆可口。吃一只蝗虫,就一口啤酒,虽需克服一点儿心理障碍,但吃着确实不赖。据了解,这些蝗虫不是野生的,而是人工培育的,又经过高温油炸,不用担心不卫生。

如果您不好这口儿,还有小肉串,它和啤酒是绝配。肉是新鲜的牛里脊肉,切得薄如蝉翼,有三种吃法:其一,沾芥末生吃;其二,撒上各种调味料生吃;其三,烤熟再吃。因为肉够嫩够地道,工艺有讲究,所以无论选择哪种吃法,都没有牛肉固有的酸味,有的是鲜肉的清香。

这里还有两道特色小吃不能不提:烤小肠和烤牛肚。猪小肠

洗得很干净,里面填上青椒,切成小段,然后像烤肉串一样烤出来,外焦里嫩,用青椒去除小肠的油膩,风味独特;涮牛肚是大家常吃的,好吃的标准是牛肚要嫩,要入味儿。这烤牛肚奇就奇在虽是烤出来的,一样很嫩很入味儿,牛肚的香味儿混着啤酒的香味儿在舌尖翻滚,让人不由得产生神仙来了也不换的想法。

华灯初上,将这个小平地映衬得分外朦胧。我们又点了一个这里的特色菜——烤生蚝。生蚝都是当天从海鲜市场运来的新鲜货,涂上秘制调料,略烤一烤,就上桌了。坐在都市丛林里,我们感受到了大海的气息。

我们一行4人,点了一打12只烤生蚝、30串小肉串、1份炸蝗虫,烤小肠和烤牛肚各10串,4个小凉菜,当然少不了啤酒,最后结账时,花费不到200元。



烤小肠



烤生蚝



炸蝗虫

夏日里,想吃得放心又舒心,不妨邀上几个好友去户外,自己动手享受别具风情的BBQ。

夏日爱上BBQ

□记者 闫卫利

约上好友去烧烤

“BBQ”意为“烧烤大会”。几个朋友,开着车找一个风景优美的地方,围炉而坐,边烤边吃,想不潇洒都难。

自从几年前享受了一次BBQ之后,王龙就从网上买了全套工具,包括炭烤炉、烧烤架、烧烤签等。每到假期,他都会约上好友去山里享受一番。前几日,他在网上买了炭,又去菜市场买

了羊肉、鸡翅、鱼、莲菜、土豆、油菜等,洗切腌制后,和几个好友到了嵩县山区。

他们来到一条小溪旁,大树下的几块大青石正好可以放烧烤工具。有人摆放烤炉工具,有人用烧烤签串肉和菜,插不上手的人躺在吊床上听起了音乐,孩子们则在溪边玩耍。

烤炉里的炭被点燃,大家拿起串好的羊肉串刷上料,架在烤炉上烤,一会儿工夫,肉串就开始滴油,空气里顿时弥漫着肉香,最后再撒上孜然粉等,美好的感觉就这样在美食美景中慢慢升腾。

大家拿着烤好的肉串在小溪边一坐,听着哗哗的流水声,喝着在溪水里冰过的啤酒、饮料,尘世的荣辱早被抛在脑后。

烧烤也能健康吃

烧烤虽好吃,却被贴上了“致癌食物”“垃圾食品”的标签。如何才能健康地吃烧烤呢?

洛阳师范学院营养学教师刘社琴说,用炭火烤制食品时如果温度控制不好,容易将食品烧黑

烤焦,而肉中的蛋白质在烧焦后会产生致癌物质。所以,在烤制食品时要不断地移动,以保证整串食品同时被烤熟。为了尽量减少直接烧烤食品,可用锡纸包裹后再加热。

在选择烧烤食材时,尽量不要选择冷冻食品。肉块不要切得太大,否则容易外面烤糊了里面却不熟。

另外,吃烧烤时除了肉类,还要搭配一些果蔬和菌类,有利于均衡营养。

绿野仙踪户外俱乐部领队毛成强说,户外烧烤通风防火很重要,烧烤场地不要选择周围有灌木丛或树木过多的地方。烧烤完毕后,一定要将炭火熄灭,清扫场地后将垃圾放入垃圾箱或者带走。

绿有机茶 特约
凯旋东路市政府家属院
大门口东(七一路口对面)

夏饮绿茶好逍遥

“日午独觉无余声,山童隔竹敲茶臼。”一杯绿茶,一把摇扇,一张竹椅……赤日炎炎,这一场景带给人们的是逍遥和惬意。

喝茶讲究四季有别,有“春饮花茶、夏饮绿茶、秋饮青茶、冬饮红茶”之说。盛夏,绿茶当为首选。绿茶具有清热、止渴、生津、消暑、提神等功效,还含有咖啡碱、茶多酚、维生素等营养成分,有利于人体消耗脂肪。

绿茶中的茶氨酸等成分,也有助于人体清除自由基,增强心血管活力,从而达到提高免疫力、抗衰老等保健功效。(笑笑)



美食部落
豫锦苑一号 特约
烙馍村
中州西路与黄河路交叉口
(原医药大楼后院)
电话:62110188 62110288