

享受豫东农家菜

□记者 闫卫利 文/图

一提起吃农家菜,大家就会想到市郊的农庄,其实无需舍近求远,闹市中也能吃到农家菜。位于洛龙区政和路与长兴街交叉口的宋河私房菜,没有鱼塘没有竹棚,但食物的农家味不减,为吃货们提供了一方尝鲜地。

新浪微博
http://weibo.com/lywanbao
腾讯微博
http://t.qq.com/lywanbao
微信公众平台:lywb20

美食征集热线:15137956968

吃货来报到 美食随手拍

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

养生鸡



#吃货驾到# 在政和路与厚载门街交叉口附近有一个祖母家养生鸡,店家的鸡汤用土鸡炖制,里面放入山药、香菇等,此鸡汤汤汁新鲜香醇,有香菇和山药的绵甜,味道鲜美。推荐给大家去尝尝。

via@飘

驴肉汤



#吃货驾到# 在纱厂西路与嵩山路交叉口东100米,有一家驴肉汤馆,店内的驴肉汤熬得汤汁浓白鲜香,并有淡淡的蒜香喝着很过瘾,驴肉的分量很足,早上常常会看到人们排队喝汤。爱喝驴肉汤的吃货们不妨去尝尝。

via@我还活着

(闫卫利 整理)

捣蛋蒜

1 捣蛋蒜很新奇

这家私房菜馆装修简单雅致,房间都以革命圣地命名,颇有身处革命岁月之感。店主是豫东人,所以店内的菜品以豫东农家菜为主。

店家推荐了几道豫东农家常吃的美食,捣蛋蒜、蒸豆腐等。捣蛋蒜菜名很新奇,这是一道什么菜?只见扣碗一打开,金黄亮丽的鸡蛋末中撒着蒜蓉,盘中配有黄瓜丝、青椒丝,另外还摆上了一盘薄饼。揭起一张柔软的薄饼,挖上一勺鸡蛋末,再加上几根黄瓜丝和青椒丝,轻轻一卷,入口是饼的面香,细细咀嚼是鸡蛋的软嫩鲜香及淡淡的蒜蓉香,饼的筋道与鸡蛋的嫩滑,黄瓜丝、青椒丝的脆爽结合,别有一番风味。原来捣蛋蒜是把土鸡蛋煮熟后放入碗中捣成泥状,再加入蒜泥,放入适量的香油和盐,把二者拌匀即可。

豫东的特色小吃还有蒸豆腐,其美味比起街头的臭豆腐有过之而无不及。一盘颜色雪白,鲜嫩光滑的豆腐冒着热气被切成规则的棱形,淋上红红的秘制香料汁,清香淡雅,爽滑利口,喜欢吃辣的朋友一定不要错过。



蒸豆腐



豫东大烩菜



酸牛肉

2 豫东菜PK洛阳菜

洛阳的烩菜酸辣爽口,吃惯了这种味道的您是不是想给味蕾来点儿不一样的刺激。

豫东人逢年过节招待客人的第一道菜就是大烩菜,犹如洛阳水席的头道菜牡丹燕菜一样。豫东的大烩菜烩的食材与洛阳菜不同,烩菜里主要有粉条、油炸豆腐条、海带丝、绿豆芽等,用清香型的高汤煨煮,汤汁清亮,喝起来香而不腻,咸鲜可口。

洛宁的酸牛肉可谓一绝,而主打豫东菜的宋河私房菜也推出了具有豫东特色的酸牛肉。这道酸牛肉的酸味不是源自醋,而是用番茄酱烹制的,无论是卖相还是味道都很不一般。酸牛肉一片片厚薄均匀地浸润在番茄汁中,在酱红色的牛肉上点缀着粒粒芝麻,让人望之即有动筷的欲望。品一口肉质柔软细嫩,烂而不化,入口是牛肉的醇香,回味是满口的番茄香,让味蕾颇有满足感。

除此,由瓦块鱼、蒸香菇、方块肉组成的扣八件组合菜,与老洛阳的扣碗有异曲同工之妙,而生煎黄河大鲤鱼,用干面在鱼身上一拍,过油,加入秘制的调料用小火慢炖,料汁浸得入味,鱼肉鲜香,回味悠长。

美食发现 宋河私房菜 特约 订餐电话:13303793228

+ 快乐厨房

果汁鲜榨味道美

金秋时节,水果和蔬菜琳琅满目,那就动手给自己榨一杯新鲜又营养的美味果蔬汁,犒劳一下自己吧。小记搜罗了美食达人自制果蔬汁的方法,供大家参考。

●冰糖大枣汁

红枣适量,洗干净去核,放在砂锅中加水适量,开火,水开后将大枣捞出,用榨汁机打碎,不喜欢吃皮的可将枣皮过滤掉,重新放入锅中,加入冰糖适量,小火煮10分钟至20分钟即可。

自制的枣汁味道绵甜纯正,营养丰富易吸收。

●雪梨苹果汁

把一个雪梨和一个苹果洗净,去皮切成

块,放入锅中加入冰糖后倒入适量的清水。大火煮开,转小火煮5分钟至冰糖融化。把煮好的梨和苹果加入搅拌机中,加入一半的原汤搅拌5秒,把搅拌好的汤汁和剩下的汤汁混合,再加入适量的蜂蜜即可。

雪梨苹果汁不但美味,而且也是很好的排毒剂和补充剂。

●健康果蔬汁

将80克青椒、110克苦瓜、120克芹菜洗净切小块,加入冷开水一起放入果汁机榨汁。把一个苹果,150克黄瓜洗净去皮,切小块放入菜汁一起榨成果蔬汁即可。

健康果蔬汁清甜润口,可增强抵抗力,降血压。(记者 闫卫利 整理)



(资料图片)

吃货驾到 养生汤王酒店 特约 订餐电话:65786788 69951666