

# 美味快餐 蒸出来

□记者 闫卫利 文/图

长假已过,上班族又该纠结午餐吃什么、去哪里吃了,去饭店,遇到吃饭高峰期得耐着性子等半天,午休的时间也搭进去了。有没有既有营养又快捷的美食?近日,小记发现一家蒸滋味快餐店,不仅上菜快,饭菜还很鲜美,你想尝尝吗?



毛氏红烧肉套餐

## 1 所有美味 蒸箱搞定

这家快餐店藏身于西工区数码大厦内,十几平方米的小店干净雅致,虽然菜香扑鼻却不见烟火,只见美味次第被端上桌,还冒着热气,仔细一看原来店内有一个大蒸箱,所有的美味都从这个蒸箱内出炉。

虽然这个小店只有一个蒸箱,上菜却很神速,食客进店后,点菜声音一落,菜即刻就被端上桌。除了小酥肉、梅菜扣肉等硬菜,与之相配套的还有可口的凉菜、紫菜汤、米饭,一套只需十几块钱,不但营养丰富,还让人吃得很舒服。

小记打探到,原来店里的菜都是先用料汁腌好做成半成品,然后放在蒸箱内蒸熟的,等食客来用餐时即可直接上桌。小店的米饭很有特色,带点咖啡色,不像一般米饭那么洁白,闻着有股淡淡的茶香,这是小店用茶叶水蒸的米饭,吃起来解腻,口感更清爽。

**美食发现**  
**养生汤王酒店** 特约  
 养生汤王德意坊豆捞  
 订餐电话:65786788  
 69951666



小菜



蒜香鸡块



蒜香排骨

## 2 吃着有蒜香 吃完没蒜味

吃完大蒜口气总会带上蒜味,因此不少上班族忍痛割爱,不敢轻易吃大蒜。不过食客吃过这家店的蒜香鸡块与蒜香排骨后都赞不绝口,评价为:既可尽情享受大蒜调制的美味,又能保持清新的口气。真的如此神奇吗?小记决定亲自体验一番。

蒜香鸡块上桌,蒸腾的热气带着淡淡的蒜香入鼻,格外诱人。夹一块鸡肉入口,淡淡的蒜香裹着新鲜滑嫩的鸡肉,越嚼越有味,小记贪恋这蒜香味,就把肉在盘底的汤汁中蘸一蘸,这样吃起来味道更足,更过瘾。梅菜扣肉也让人食欲大振,小记最喜欢吃肉下面的梅菜,甜咸适宜,很对胃口。不仅硬菜好吃,小店的凉菜也格外精致,一小盘凉拌包菜脆爽可口、香辣适中,再配上一碗紫菜汤,爽死啦!

这一通吃下来,口气是不是真的还清新?小记用手捂着嘴和鼻子,轻轻呵一口气,一点蒜味也闻不到,真是奇妙!原来这蒜香是通过两道程序充分融入肉中的:肉腌制前抹上蒜末,上笼蒸时再放入蒜末,就能收到吃时有蒜香,吃后嘴里没蒜味的效果。

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#。

## 石锅菜



#吃货驾到# 万达广场三楼有一家石锅菜,价位在一二十元,菜的做法很独特,每道菜都用热石锅盛,好半天菜还在咕嘟咕嘟地翻滚着,热气腾腾的。我吃的香菇鸡柳石锅,鸡柳鲜嫩、香菇滑嫩,香辣不油腻,味道很鲜美。

我学别人把米饭倒进石锅内一拌,跟吃煲仔饭一样过瘾!建议天凉了去吃最好。

via@雪莲花

## 烩面



#吃货驾到# 老城区北大街丹尼斯斜对面有一家烩面馆,店内烩面做得很地道,四方块的牛肉卤得很够味,面很筋道,配套的糖蒜吃着特爽口,店内的凉菜也做得精美可口。

via@风云勇士

(记者 闫卫利 整理)

## + 快乐厨房

# 三味真果熬出极品罐头

□记者 闫卫利 文/图

还记得小时候最爱的那些罐头吗?有橘子的、苹果的、草莓的等。趁现在水果上市的时候,在家试试做罐头,追寻我们童年的记忆吧。

近日,小记从美食达人那里学来了一种混合罐头的做法,取名“三味真果”,吃起来绝对是人间美味,做法却很简单。



### 原料:

一个苹果、一个梨、5个山楂。

### 做法:

- 1.把苹果、梨洗净削皮,切成块;把山楂洗净后去山楂花,用笔帽从山楂花处把山楂核捅掉。
- 2.锅内添适量的水,大火烧开后放入备好的苹果、梨、山楂继续煮。
- 3.等水再次烧开后,放入适量冰糖。调成小火熬一个多小时关火,放凉存入冰箱第二天吃。

三味真果罐头绵甜中带着山楂的酸,甜而不腻、滋味鲜美,各种果肉细腻,味道好极了!

如果不想熬太长时间,做成果汁喝一样可口。