

洛阳·消费



开栏语

开门七件事,柴米油盐酱醋茶。老百姓过日子少不了逛市场,可逛市场也是有窍门的。如果您认为自己会逛市场,有好的方法和经验,就让我们跟您学学吧。

即日起,本版开设《记者跟您逛市场》栏目,无论您是会过日子的家庭主妇,还是喜欢做饭的家庭“煮夫”,只要您有独到的生活经验想与大家分享,便可通过@洛阳晚报、@晚报说消费、@晚报王雨给我们留言,或拨打66778866和18638368172与我们联系。

主妇亮相

“我特别喜欢吃,吃得好,身体才能好。”涧西区50多岁的李女士皮肤润滑、很显年轻。她崇尚饮食养生,在她看来别的钱都可以省,唯独吃饭不能马虎。

除了爱吃,李女士还能做一手好菜。“家里人都爱吃我做的菜,每次家庭聚餐都是我掌勺。”16日,李女士准备去婆婆家做饭,“给老人做饭有讲究,荤素都要有,食材不能太硬。”按照这个标准,李女士开始了当天的采购行程,洛阳晚报记者全程跟随。

- 哪儿的猪肉香
- 哪儿的豆芽好
- 哪儿的豆腐嫩

做顿饭逛仨市场,“李氏家常菜”香!

□ 见习记者 王雨 文图



李氏红烧肉

采购秘诀

第一站 ▶ 涧西区景华路与郑州路交叉口附近的大张超市

所购食材:白玉萝卜、鸭翅根、扇贝柱
费用:42.35元

购买要领:一大早去超市,能遇到又新鲜又便宜的特价菜。

周末清晨,大张超市里早已人头攒动。不到8点半,一身运动装的李女士,满面笑容地出现在洛阳晚报记者眼前。“走,看看超市里有啥特价菜。”李女士说,“白玉萝卜,1斤0.88元,便宜不少呢,平时每斤都是1.28元。”李女士挑选了一个长长的萝卜。“白玉萝卜和白萝卜不一样,它的水分更多,还有一丝甜味,老人咬得动。”李女士说。

买完萝卜,李女士又来到生鲜肉货架,拿起一个红黄相间的鸭翅说:“你看,这鸭翅不错,鸭皮下面这层黄黄的东西就是油,说明很肥,不过我今天要买瘦一点的。”李女士一边挑选一边讲解,冬季易上火,鸭子性凉,吃鸭子能去火气。

“再买点扇贝柱,今天打算做一道海鲜。”李女士打算把扇贝柱和粉丝一起清蒸,很爽口。摆放在冷冻柜里的扇贝柱1斤21.8元,“今天的价格便宜,平时要30多元。”李女士边说边往购物袋里快速装了小半袋扇贝柱。



扇贝柱粉丝

第二站 ▶ 涧西区康滇市场

所购食材:鲈鱼、水豆腐
费用:23元

购买要领:鲈鱼刺少,水豆腐更嫩。

李女士说,她平时买的很多食材都要到固定的小店买,“我觉得那家店的东西好,就经常在那儿买,时间长了,大家都特别熟”。

“来了啊,今天的鲈鱼1斤14元,我帮你选一条吧?”见到李女士,市场31号摊位卖鱼的老板热情地打招呼。“行,你选吧,不

要太大的啊。”李女士笑呵呵地说。

“鲈鱼刺少,最适合老人和小孩吃了。不过有时候,鲈鱼涨价了,我就买鳊鱼,刺也很少,每斤的价格一直是13元左右。”李女士指着水池里一条粉白色的鱼说。

买完鱼,我们又来到菜市场北侧的豆腐摊。“老板,来两斤水豆腐。”李女士说,“这家豆腐很好吃,嫩嫩的,豆香味特别浓。”



清蒸鲈鱼

第三站 ▶ 涧西区重辉市场

所购食材:五花肉、豆芽、芹菜、黄心菜
费用:37元

购买要领:肥肉多的笨猪肉香,个头小的豆芽更安全。

“今天你尝尝我做的红烧肉,就知道为啥我要走这么远来这个菜市场买肉了,而且这儿的肉还贵。”李女士的这句话让记者很好奇。

“给我切点五花肉,呵呵,就切这么多吧。”“不问价格,不问斤两,买的就是信任。”李女士说,她经常来这家市场的“郑记猪肉摊”买肉,就是因为这家的肉够肥,“肉肥说明是家养的笨猪肉,没有肉腥味,特别香”。

在重辉市场偏门进门处,有一家卖豆芽的小店,卖豆芽的老板说,他家的豆芽都是自己发的,7天才能熟。“我的豆芽,你买回去

放个四五天都没问题。”老板说。

买完豆芽,临走时,李女士又返回蔬菜区,挑了两把芹菜和一些黄心菜,一共4元。“芹菜不要买个头大的,要挑选细一些、短一些的。炒出来特别绿,还有清香味。”李女士说。

所需食材全部购买完毕的时间是9点30分,共花费102.35元。买这么多食材,到底要做什么菜呢?

李女士为我们揭开谜底,5个荤菜:红烧肉、清蒸鲈鱼、扇贝柱粉丝、烧鸭翅、肉沫豆腐;4个素菜:炖萝卜、清炒芹菜、炒豆芽、清炒黄心菜。

跟着李女士回到家,就见她马上穿上围裙,洗肉、烧水、腌鱼……有条不紊地在厨房里张罗起来,两个小时,9个菜全部做好了。



烧鸭翅

做菜心得

菜的味道如何?

先说红烧肉吧,红烧肉肥瘦相间,瘦肉红得有质感,肥肉则是透亮的,洛阳晚报记者忍不住咬下一口。“好香!”肥肉入口即化,瘦肉香气浓郁,肉皮弹力十足,一点腻的感觉都没有。

与红烧肉的温润浓郁不同,清蒸鲈鱼鲜香滑嫩,唇齿留香。几根绿的葱丝撒在黑白相间的鱼肚上,泛着油亮的光,很像一幅水墨画。

其他几个菜,甜甜的炖萝卜、清新的炒芹菜、筋道的烧鸭翅也都各具特色……

“李氏红烧肉”的制作步骤:

1. 将肉洗净后,切成方块备用。
2. 在锅中倒入少许食用油,油热后,放入两勺白糖,用炒菜铲不停搅拌,防止白糖粘锅。
3. 待锅中的糖浆起沫,迅速放入切好的五花肉,不断翻炒,直至肉变成红褐色。
4. 在锅中加入大半锅沸水,然后放适量花椒、八角、姜片,盖上锅盖,开大火炖。
5. 约半小时后,待锅里的水少一半时,放入适量的盐、老抽,转小火炖。
6. 小火炖半小时,锅里的汤汁越来越少,红烧肉就可以出锅了。

要领:李女士做红烧肉不放料酒和味精,但是肥肉吃起来一点不腻,主要是所选的肉好,炖的时间长。另外,盐要放得晚,这样不破坏肉的营养。

消费话题 洛阳中通速递
电话:62350315 62350316
62350318 62312826

凡参与此栏目的读者,均可获得位于富地国际一层的口福居总店(延安路和丽新路交叉口)提供的100元代金券。