

# 乐活·寻味

快乐厨房

## 创意“秋冬当家菜”—— 美滋美味莲藕香

□记者 闫卫利 文/图

### 高手在民间

洛龙区三和苑小区的李书欣是个喜欢文墨的雅士,在美食上,他更喜欢丰润玉白的莲藕。今天李书欣就为大家做两道莲藕美食:孜然雪莲、藕香腰果虾仁。



李书欣



秋冬时节莲藕多,不管是清炒还是与各种食材搭配煲汤都好吃。本期小记就请洛龙区三和苑小区的李书欣和养生汤王酒店总厨万龙坤来给大家做几道莲藕美食。



### 大厨有鲜招

主做养生菜的万龙坤偏爱莲藕,他一口气能做七八道莲藕菜。今天他给大家做两道简单易学的莲藕美食:生煎藕饼、桂花糯米藕。

#### 孜然雪莲



**做法:**把莲藕切成厚片,放入开水中焯一下捞出。在碗里打一个鸡蛋,将蛋液均匀地涂在藕片上,将两片藕黏合起来。在碗里放几勺红薯粉,加入少量水搅匀,把黏合好的藕片放入挂糊。在锅里放油,油六七成热时入下莲藕炸至颜色金黄后捞出。将油倒出,锅底留油,油温热时把葱丝、辣椒圈炒香,放入孜然粉、糖,加入少量水,水沸腾后把炸好的莲藕放入,搅拌均匀即可出锅。

**特点:**表皮晶莹,莲藕脆嫩爽口,散发着浓郁的孜然香,吃起来跟吃孜然羊肉一样过瘾。

#### 桂花糯米藕



如果您家里有老人和小孩儿,这道桂花糯米藕可不要错过。

**做法:**把莲藕洗净,一头切掉备用。把糯米洗净,控干。将糯米装入莲藕的孔里,直到装满,再把莲藕头用牙签将切口封好。

高压锅里加入水,放入冰糖、红糖,把封好的莲藕放入锅内,水要淹没莲藕,确保炖煮不干锅。开火,用高压锅炖40分钟或一个小时后盛出。

将炖好的莲藕放凉,切成片,把锅里剩余的汤汁浇上,撒上桂花末即可。

**特点:**莲藕呈粉红色,莲孔里满是糯米,吃起来绵甜,透着淡淡的桂花香。

#### 藕香腰果虾仁



**做法:**把鲜虾仁洗净,腰果泡发,莲藕切成丁,切几片彩椒。在锅内放油,油温热时放入蒜片、花椒、干辣椒炒香,然后放入莲藕丁翻炒片刻,接着放入盐、五香粉、生抽、糖,倒入彩椒、腰果,最后放入虾仁继续翻炒片刻即可出锅。

**特点:**莲藕脆嫩,虾仁鲜香,腰果软烂,再加上彩椒,菜品绝对抢眼。也可先把腰果用油炸一下,再配莲藕炒,吃着更美味。

#### 生煎藕饼



**做法:**把藕切成细丝,香菇切成丁,荷兰豆剁碎,拌入肉馅儿,再撒入少量生粉,打一个鸡蛋,放入盐、鸡粉后朝一个方向使劲搅匀。手上蘸点油,先用手把拌好的馅儿挤成团,再拍成饼状。在电饼铛底部抹上菜籽油,把拍好的饼均匀摆放在上面,两面煎黄即可。

**特点:**藕丝清爽,肉馅儿香醇,加上香菇与荷兰豆调味,营养自不必说,口感绝对新鲜。

万龙坤

如果您对秋冬时令菜有自己的创意做法,不妨拨打美食征集热线15137956968参与进来。凡是参与活动或提供线索者,可获得参与饭店提供的免费菜一份。本期的免费菜是由政和路与望春门街交叉口的养生汤王酒店提供的价值68元的花雕陈酿酒香肉一份。

## 一片鱼来一点鲜

□记者 闫卫利 文/图

吃鱼最重要的是图个鲜,在洛龙区宜人路与长兴街交叉口附近有一家鱼庄,不但鱼片鲜,而且吃得很随性,人多吃了大锅,人少了吃单锅,菜品自己选,咋吃都舒心。

之前小记和朋友为了解馋,直奔一个鱼庄,可是鱼都是三四斤重的,两个人哪吃得呀,最后吃了一肚子的鱼片扶墙而出,一口涮菜都没碰,空留遗憾。这家鱼庄倒是很合人心意,想美美地尝个鲜,就来一小盘鱼片;想吃味道浓郁的,有干锅鱼;想吃清淡一点的,可以涮鱼片。

小记和朋友们要了个干锅鱼。鱼一上桌,大家的眼神就变得直勾勾的,红亮的灯笼椒、麻味十足的川椒散发着诱人的香味,朋友们大块朵颐,鱼片瞬间被一扫而光。与之前吃的鱼片不同,此鱼

片清爽滑嫩而味不寡淡,香味渗入鱼肉,味道真叫一个鲜。

“扫荡”完鱼片,添上鱼汤,大家去自助台上选涮菜、调料汁,涮菜按盘子的颜色分3元、6元、9元,菜品新鲜,有豆腐皮、金针菇、丸子、蔬菜等,最后还不忘再拿几盘鱼片,这涮鱼片的滋味也不能错过啊。料好味道足,涮鱼片吃着也很给力,不用蘸料汁也不影响其鲜美。

店里还可以用纯净水涮鱼片吃,小记虽然肚子腾不出地儿来品尝,不过看桌上十几种调料颜色鲜亮,觉得调出的料汁绝对够味。

美食发现 百川面馆 特约  
地址:老城区黄楼路与马路街交叉口  
订餐电话:13525441808

