

# 乐活·寻味



孙玉霞

秋冬创意当家菜——

## 山药红薯 给你冬日小美好

□记者 闫卫利 文/图

冬季养生,根类食物不可少,山药和红薯当数其中之二。本期小记请老城区周公路的孙玉霞和解放路与健康路交叉口的神剑食尚坊大厨袁鹏程为大家做几道山药和红薯美食,为你的舌尖增添几种新味觉。



袁鹏程



新浪微博  
http://weibo.com/lywanbao  
腾讯微博  
http://t.qq.com/lywanbao  
微信公众号: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。礼品是养生汤王酒店提供的价值168元的一人餐或价值268元的两人餐。

参与方式:

- 1.发送电子邮件到 chi-huojiadao@163.com。
- 2.登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

### 民间有高手

#### 麻香紫薯片

孙玉霞爱吃红薯,什么蜜汁红薯、拔丝红薯她都爱变着花样做。今天她给大家做的两道红薯美味是麻香紫薯片和红薯芝麻条。

**做法:**把紫薯洗净去皮,切成薄片。碗里放点几红薯粉芡,加入适量的盐,用水搅匀,把切好的紫薯片勾芡,锅里放油,待油六七成热时把紫薯片放入油锅里炸脆后出锅。锅底留少量的油,油

热后放入蒜末、花椒炒香,把炸好的紫薯片回锅翻炒,搅拌均匀即可出锅。

**特点:**咸香味美,酥脆可口,花椒香与蒜香会让你欲罢不能,比吃薯片还过瘾。



#### 红薯芝麻条

江米条是不少人的最爱,红薯版的江米条,确切地说是红薯芝麻条你吃过吗?想尝鲜,就和孙玉霞一道来做这道可口的小食品。

**做法:**把洗净的红心红薯,挑个头小的上笼蒸熟,去皮后捣成红薯泥,再加入适量面粉揉匀,揉得软硬适中,把面团擀成一指厚的厚片,再切成宽窄均匀、长短一致的条状,用手轻轻搓成圆条。

案板边放两个盘子,一个盘子里放入少量的水,另一个盘子里撒上芝麻。把搓

好的圆条均匀地蘸上水,然后在芝麻盘里滚一下,让圆条均匀地粘上芝麻。

锅内放油,把做好的芝麻圆条放入油锅里炸至金黄,就可以享受美味了。

**特点:**绵甜鲜香,粒粒芝麻香味诱人,作为美味小食品很不错哦。



### 大厨有鲜招

#### 紫薯山药

紫薯、山药二合一,能做出甜蜜的味道,滋补又养颜,养生又味美。喜欢甜食吃货不妨动手做做。

**做法:**紫薯、山药各500克,洗净后上笼蒸20分钟,去皮后用刀剁碎。

山药加水200克,放入蜂蜜15克,加入少量鱼胶

粉,上火熬制1分钟,倒入盘中放凉,再将紫薯加水200克,放入蜂蜜15克,加入少量鱼胶粉,用火熬制1分钟,倒在山药上,放凉后切块装盘即可。

**特点:**紫薯的绵软,融入山药的脆甜,两种口感,一样的淡雅清新,真是美味甜品。



#### 金汤山药煨排骨

冬日养生多吃山药炖排骨,这道汤能做者众,但要既能满足胃又能愉悦嘴还需下一番功夫。神剑食尚坊大厨袁鹏程能把山药和排骨做出鲍鱼汁的味道,你信不?

**做法:**取净排500克,洗净剁成块,锅里加凉水,把排骨下锅,水开起沫后,把水倒掉。排骨洗净后放入煨罐,加水2000克,放入党参一根,枸杞少许,大枣两颗。开火,待水滚起后调小火煨30分钟,中间最好

不要反复打开煨罐的盖子,以免营养流失。

取山药250克,洗净去皮切成块,待排骨六成热时,放入山药和适量的盐,继续煨。

取老南瓜少许,上笼蒸熟后捣成南瓜蓉。汤煨至30分钟后出锅,出锅前放入南瓜蓉,再次滚起即可。

**特点:**排骨鲜香,山药脆爽,汤汁金黄浓郁,鲜美如鲍鱼汁,其美妙的味道超乎你的想象。



### 糊涂面



#吃货驾到# 我最喜欢去东关清真寺东边的“小改糊涂面馆”吃糊涂面,这家的糊涂面面条软软的,稠糊糊的,面上还撒上了一些芝麻,里面的胡萝卜丝、黄豆、牛肉末若隐若现,很诱人,咋吃都不烦。

via@老海

### 牛肉汤



#吃货驾到# 位于北窑大清真寺以东,夹马营路启明路交叉口西有一家白果牛肉汤,这家的甜牛肉汤味道到位,骨髓的香,茴香的香,那种甜美充斥着整个口腔,让我无以言表。前几天从那里路过,我排了十几分钟的队又喝了一碗。

via@本初

(闫卫利 整理)

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

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品。本期的免费菜是由解放路与健康路交叉口的神剑食尚坊提供的价值48元两人餐。

吃货驾到 养生汤王酒店 特约  
养生汤王德意坊捞捞  
订餐电话:65786788  
69951666