

洛阳·消费



□见习记者 王雨 文/图

80后的曹女士,是朋友眼中的“食神”,每到冬天曹女士就特别忙,因为她最擅长在冬季做各种炖菜,其中萝卜炖羊肉便是她的拿手好菜。近日,洛阳晚报记者跟着曹女士来到涧西区长春路菜市场,挑选炖菜食材。



萝卜炖羊肉

大冷天吃炖菜 暖身又暖心

萝卜炖羊肉：红绿搭配烹出美味



食材一：羊肉

● 挑选诀窍：选择颜色适中的山羊肉,味道香浓还不膻
● 价格：山羊肉每斤 38 元,绵羊肉每斤 30 元
“羊肉温补,体虚的人吃正好,冬季吃还不会上火。”曹女士边说边拿起一块红白相间的羊腩,“你看,这种肥瘦相间的就很好吃,还能炖出油,特别香。”
曹女士说,如果想炖汤,最好选择带骨头的羊肋条,“骨头有营养,还能炖出味儿。”曹女士正在犹豫买哪块肉,卖羊肉的老板热情地招呼道:“这块大山羊的肉好吃,小山羊的肉虽然嫩,但是炖不出味儿。”老板说,买羊肉要看颜色,特别红的羊肉有点老,颜色淡的比较嫩,最好是选择颜色适中的。
除了看颜色,还要挑品种,“绵羊比山羊味儿膻,烤羊肉串用绵羊肉最好”。

食材二：猪蹄

● 挑选诀窍：前蹄筋粗、肉多、骨头小
● 价格：每斤 15 元
走到一处猪肉摊,白白的猪蹄整齐地摆放在门口,曹女士说:“多吃猪蹄好,美容养颜,但一定要选前蹄。”前蹄和后蹄还有区别?曹女士在一堆猪蹄里挑了两个,“你看这两个有区别吗?”记者仔细地看了半天,也没瞧出点啥门道。
“这两个,一个是猪前蹄,一个是猪后蹄。”曹女士举起一个略微胖些的猪蹄,“这个猪蹄有点弯,是前蹄,那种非常直的是后蹄。”她又指着猪蹄的底部,前蹄的筋粗,而后蹄的筋显得很细。
“炖汤一定要选筋粗的前蹄,肉多骨头小。”曹女士说,选前蹄,还要选颜色白净的,颜色发黄的一般都不太新鲜。

食材三：青萝卜

● 挑选诀窍：越绿越甜,个头太大的可能是空心
● 价格：每斤 1 元
“冬吃萝卜夏吃姜”,冬季的北方菜里,一定不能少了萝卜,尤其是青白皮儿的青萝卜。“这种青萝卜,炖羊肉最好吃了,越炖越有味儿,炖到最后比肉都好吃。”曹女士拿起一个直径约 7 厘米的青萝卜,一分白色,其余九分全是绿色,“白色的部分是长在地里的,绿色的是长在地上的,所以萝卜越绿,说明太阳照的时间越长,也就越甜。”
曹女士说,这种青萝卜特别脆,略微带些辣味,尤其适合炖肉。“粗细适中的最好,太粗的可能已经长成空心的了,细一点的水分少,适合做成腌萝卜。”

食材四：香菇

● 挑选诀窍：“花脸”的用来炖菜,“素净”的用来炒菜
● 价格：每斤 8.5 元
香菇可以说是百搭菜,无论是肉类还是蔬菜,加上香菇,味道都不会差。“香菇也是有区别的,做啥菜选啥香菇。”曹女士说,如果需要长时间炖,一定要选长得“花哨”的香菇,“这种颜色发白,长满褐色斑点的,适合炖汤,如果长得裂开了,就更好吃了。”一边说着,曹女士拿起一个香菇,顶部是均匀的褐色,“这种适合配着青菜炒,嚼起来也筋道。”
“买香菇的时候一定要捏捏香菇的‘杆儿’。”曹女士提醒,新鲜香菇的“杆儿”一般捏起来很有弹性,那种捏起来特别干的,一般已经放了很长时间了。

厨艺展示

买完菜回到家中,曹女士便开始制作这道萝卜炖羊肉了。味道究竟如何?大家只能听记者讲述“吃后感”了:肉烂,但一点不老;羊肉味儿香,却一点不膻,再尝一块萝卜,果然比羊肉更入味儿,清爽的甜味儿真是回味无穷。

步骤:

1. 在锅中加入适量食用油,待油热后,加入花椒、八角、辣椒、姜丝、葱丝,不断翻炒。
2. 炒出香味后,把切好的羊肉放入锅中,再加入适量五香粉、料酒、老抽、糖,将羊肉炒至褐色。
3. 在锅中倒入两碗水,水位盖过羊肉,盖上锅盖,开大火炖。
4. 待水位下降一半后,加入萝卜,开小火炖,直至羊肉炖烂。
5. 出锅时,放少许味精,再添上几根蒜苗调味,萝卜炖羊肉就完成了。

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、18638368172 与我们联系。

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。

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

天下黑粮店

第十届“德艺双馨”青少年才艺大赛

洛阳选拔赛暨河南华裕健康大使选拔赛

报名进行中……

舞蹈、乐器、主持、表演、书画、声乐……
只要有才艺,就来一展身手吧!

主办单位: 洛阳日报报业集团
承办单位: 洛阳欣闻报业广告有限公司
洛阳精彩舞现文化传播有限公司

报名截止时间: 12月8日
初赛时间: 12月14日、15日
决赛时间: 12月21日、22日

■ 咨询电话: 65233733 13838866730

■ 报名地点: 洛阳日报报业大厦三楼西厅休闲事业部、天下黑粮店珠江路店

金冠眼镜旗舰店: 老城区义勇街中州东路427号
金冠眼镜中州店: 老城区中州人民医院一楼
金冠眼镜航空店: 体育场路航空城对面
金冠眼镜西苑店: 涧西区西苑路牡丹公园西门
金冠眼镜景华店: 涧西区景华路铜小门口
金冠眼镜华阳店: 万达广场对面世纪华阳一楼

金冠眼镜西关店: 老城区西关九龙鼎东南角
金冠眼镜三院店: 洛阳市第三人民医院眼科
四院店: 河南科技大学第二附属医院眼科
金冠眼镜视光中心: 华山路与中州西路交叉口
金冠眼镜金谷园店: 金谷园路与纱厂东路交叉口
金冠眼镜玻璃厂店: 中州路与玻璃厂路交叉口西北角

金冠眼镜解放路店: 中州路与解放路交叉口新天鹅一楼
金冠眼镜南昌路店: 南昌路中泰大厦对面
金冠眼镜联盟路店: 联盟路1号中原人家一楼
金冠眼镜纱厂路店: 洛阳市纱厂西路美城商务一楼
金冠眼镜丽春路店: 丽春路与丽新路交叉口东100米路北
金冠眼镜上海市场店: 景华路沃尔玛对面一楼