

乐活·寻味

冬天的夜晚,最喜欢呼朋唤友一起去吃火锅。在袅袅升腾的热气和伙伴们围炉聚餐,有一搭没一搭地吃着聊着,让寒冷与愁绪都随着锅中翻滚的热汤,融化成温情暖意,这是多么幸福的一件事!想来火锅的迷人之处,就在于除了味道之外的热闹与热情。



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

01

对自我的鄙视阻挡不了重油重辣重口味的诱惑

大学同学的学生毕业后去了重庆。因为种种不适应,想要离开。同学很着急,让女孩去找在重庆工作多年的师叔聊聊。那位不靠谱的师叔也不多说,只提了一条建议:每周去吃两次火锅,吃到不想吃为止。女孩倒也听话,苦了闷了,就去吃又麻又辣的重庆火锅。后来,就再没听她提起想离开的话题,人却日益开朗自信。一晃多年过去,女孩言行中的麻辣味道也日渐增强,工作中亦表现得愈加雷厉风行,独当一面,让人十分赞许——那位师叔自是十分得意地四处炫耀重庆火锅强大的治愈功能!

四川人对火锅也情有独钟。去年国庆节我和闺蜜去成都,一路舟车劳顿,到下午两点才算安顿停当。一群人放下行李便迫不及待地找到离住地最近的火锅店。虽然早已过了饭点,店内仍有几桌客人悠闲地边涮边聊。待那红通通油亮亮的底锅端上桌,一股浓郁的麻辣香气便扑鼻而来,我们还没开吃已经满嘴生津,浑身冒汗了,于是急忙将各色菜肴下锅开吃,那种久违的麻、辣、烫强烈地刺激着每个人,着实过瘾。

我一边吃一边忙着联系久未谋面的本地亲友,约好晚上见面的时间后,又继续涮到下午4点多。

与友人会合后,友人又将大家带到某著名老灶火锅店,固执地要我们再领略一下成都火锅的精髓!于是大家又围着一口大锅继续开涮。虽然心中对自己这种毫无节制暴饮暴食的行径十分鄙视,仍然抵挡不住重油重辣重口味的诱惑,继续大吃特吃,直到午夜才尽兴!

苦了闷了 吃又麻又辣的 治愈系火锅呀



02

用牛腿骨、筒子骨、鸡架、鸭架熬一锅清亮香浓的火锅清汤

在家吃火锅一般都用肉骨头、老母鸡等熬制的高汤做汤底,再去菜场购买牛肉、羊肉、鲜鱼、蔬菜等,回家认真择洗切片,再配以多种酱料调制的独家香辣蘸料,确实鲜美。

既然是清汤,对汤的要求就要高些,一只老母鸡加一个蹄髈熬一大锅汤很是鲜美。也可以买一大根牛腿骨,再去猪肉柜台买一根筒子骨;如果超市有鸭架或鸡架卖,那就完美了!将这些骨头洗净后焯水再冲洗干净,放入大锅中加满凉水烧开,再撇去浮沫,加入葱结与拍散的姜块,小火熬1个小时,捞出葱结、姜块扔掉,再放入由花椒、三荜、红枣、当归与新的葱结、姜块包成的调料包继续熬两个小时,一锅清亮香浓的高汤就好了,加一点白胡椒粉与盐调好味,倒入火锅就开涮吧。

火锅的魅力就在于丰俭由人。而调味更大程度上要依赖自制的各色蘸料,辣或不辣更是随心所欲。



快乐厨房 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

03

各色火锅配菜 哪个才是你的菜

为方便大家备料,这里大致整理了一份适宜清汤火锅的配菜名录,谨供参考。需要说的是,所有肉类最好选用新鲜的,尤其是鱼,最好是鲜活现杀的。

肉类一般以羊肉、牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鸭肠、鸭肫等为主,牛羊肉挑选里脊部位的精肉,放入冰箱稍加冷冻变硬后再切成薄片。牛肉片可先用少许盐、蚝油、黑胡椒粉、鸡蛋清、生粉等原料腌制上浆后再涮,十分鲜嫩好吃。

水产类要尽量挑选新鲜食材,一般选鲫鱼、草鱼、鳙鱼、海虾、墨鱼、海带等。

蔬菜类怎么选那真是萝卜白菜各有所爱,豌豆苗、白菜、生菜、青菜、茼蒿、莲藕、茭白、蘑菇、香菇随你选。

另外,还有些经过加工的原料,如鱼丸、肉丸、火腿、午餐肉等,也是不错的配菜。



吃火锅有讲究

1. 必须配备较多的蔬菜,且以绿叶蔬菜为最佳;
2. 适量配些豆制品,推荐冻豆腐;
3. 火锅内放的生姜不要去皮,因姜皮辛凉,有散火除热的作用。
4. 餐后多吃些水果,有良好的消火作用,餐后只要吃上一两个水果就可防止上火。

(据《现代快报》)

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-huojiaobao@163.com。
2. 登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

菠菜面



#吃货驾到# 在纱厂北路和道南路交叉口,金谷农贸市场正对面,有一家店卖手工绿面,面是用菠菜和面手工擀出来的,面的浇头里还有肉丁,味道很不错也很筋道,一大碗才8元,好吃还实惠。

via@可人

鱼片



#吃货驾到# 唐宫东路毛线市场往东有一家兔香馆,鱼片做得很不错,不仅量足,而且味道与那些大店相比一点儿也不差,我和哥们儿只要小聚就跑到那里吃鱼,吃完再涮些菜,喝几口小酒,也花不了几个钱,很过瘾。

via@太阳公公

(闫卫利 整理)

