

# 乐活·寻味

## 冬至吃饺子 尝尝不一样的馅儿

□记者 闫卫利 文/图



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-huojiaodao@163.com。

2.登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

### 牛杂粉条



#吃货驾到# 在涧西区嵩山路铁轨旁有一家专卖牛杂粉条的,店面干净雅致,粉条的质量不错,牛杂味道鲜美,既可与粉条搭配,也可与烩面搭配,还可与土豆粉掺和,不管怎么搭配,牛杂汤鲜香纯正,大冬天吃一碗热乎乎的,真得劲。

via@淡雅幽兰

### 火锅



#吃货驾到# 在政和路与望春门街交叉口有一家火锅店挺有特色,中间的小锅鸭汤味道鲜美,外圈的酱香干锅鸭翅下面配有花菜、魔芋等,鸭翅美味不油腻,配菜很入味。吃完鸭翅接着加汤涮菜,很过瘾,人均消费约40元。

via@丢丢

(闫卫利 整理)

### 01

#### 【酸菜肉馅儿】

白菜大肉馅儿是再家常不过的饺子馅儿了,不过用酸菜与大肉调制的饺子馅儿会不会迎合你的胃口呢?东北的酸菜不是那种酸倒牙的尖酸,而是淡淡的酸爽,用它与大肉搭配,做出的饺子别具风味。

**做法:**选东北酸菜,拧干水分后,剁成馅儿;精选猪后腿肉,把肉剁成馅儿。酸菜与肉的比例为3:2,打入一个蛋清,放入适量的盐、蚝油、糖、葱、姜、五香粉、胡椒粉、味精、鸡精,朝一个方向拌匀即可。

**特点:**酸爽可口,香而不腻,吃着脆脆的,很有嚼头。

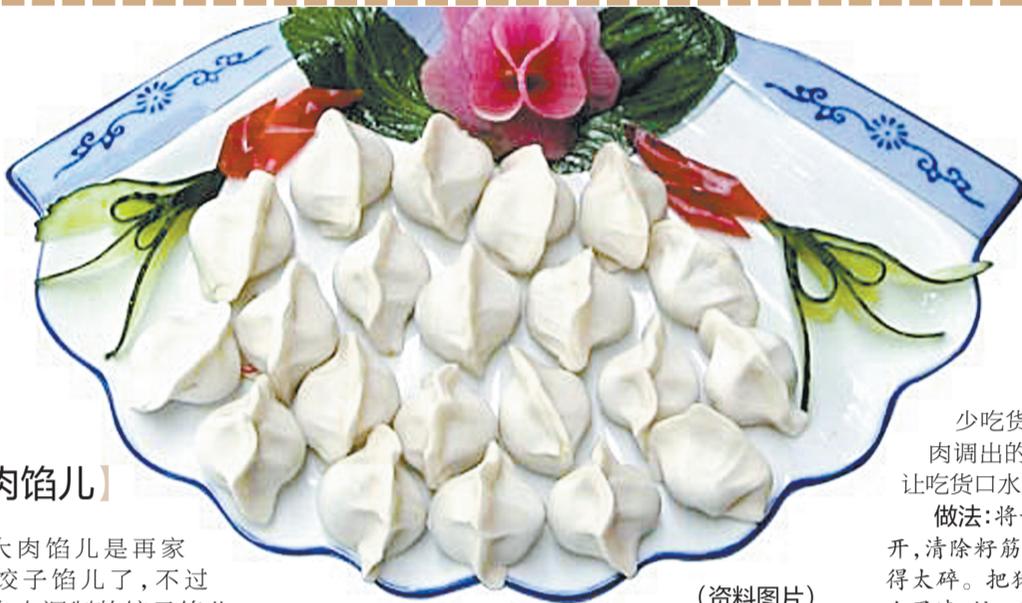
### 02 【玉米肉馅儿】

甜甜的玉米与肉搭配,调出的饺子馅儿满口醇香。

**做法:**去超市买罐装玉米,如果买新鲜玉米则需要焯水;精选猪后腿肉,把肉剁成馅儿,打入一个蛋清,放入适量的盐、蚝油、糖、葱、姜、五香粉、味精、鸡精等,朝一个方向拌匀,最后撒入玉米再稍加搅拌即可。

**特点:**滑嫩肉香,有玉米的清甜,让人有飘起来的感觉。

**快乐厨房** 百川面馆 特约  
地址:老城区黄传路与马路街交叉口  
订餐电话:13525441806



(资料图片)

冬至即将来临,防止冻耳朵的饺子又该在餐桌上出风头了,你是老馅儿重调,还是想给味蕾来点儿新感觉?本期小记请洛龙区惠美饺子店的大厨吴惠教大家调制几种饺子馅儿。



玉米肉馅儿饺子



青椒肉馅儿饺子 (资料图片)

### 03

#### 【青椒肉馅儿】

青椒炒肉丝是迷倒不少吃货的一道菜,青椒与大肉调出的饺子馅儿,也一定能让吃货口水直流。

**做法:**将青椒洗净,用刀从中切开,清除籽筋后,剁碎,注意不要剁得太碎。把猪后腿肉剁碎,放入一个蛋清、糖、五香粉、盐、葱末、姜末、生抽、胡椒、鸡精、麻油等,青椒的量要适当少一点儿,以免出水,然后将二者搅拌均匀即可。

**特点:**脆甜怡人,肥厚的大肉怎么吃都不腻,还能给身体补充更多维生素。

### 04 【香菇肉馅儿】

一般我们在家也做香菇肉馅儿饺子,不过这里的香菇肉馅儿把大肉和鸡肉混搭在一起,包出的饺子口感更细腻滑润。

**做法:**将新鲜香菇清洗干净,用开水焯一下捞出,挤干水分后剁碎。选猪后腿肉剁碎,再选少量鸡脯肉剁碎,把三种料混合,打入一个蛋清,放入盐、生抽、糖、葱、姜、五香粉、鸡精等拌匀即可。

**特点:**香菇与大肉混合香得有些过,加入少油脂的鸡肉,使得肉馅儿更爽口、更健康。

#### ●小贴士:

和饺子面时一定要用精粉,还要在里面打入一个蛋清,这样擀出的饺子皮透亮还不容易煮烂。

煮饺子掌握不住诀窍很容易把饺子煮烂。“盖锅盖煮,开锅煮馅儿。”饺子下锅后,顺着锅底把饺子轻轻推起盖上锅盖,等滚起来打开锅盖煮,其间少量点水两次,再次滚起来饺子就熟了。

## 灵山秀水孕白茶

白茶被称为茶叶中的瑰宝,根据民间长期饮用及现代科学研究证实,白茶以其降火消炎、康体养颜等显著保健作用而久负盛名,素有“世界白茶在中国,中国白茶在福鼎”之美誉,是最原始、最自然、最健康的茶类珍品。

福鼎位于东海之滨、闽浙交界处,境

内有风景秀丽的名胜区太姥山和嵛山岛,森林覆盖率达65%。

特殊的气候和优越的自然生态环境十分适宜茶叶的生产种植,这方水土孕育的福鼎大白茶、福鼎大毫茶是国优茶树良种,编号分别为华茶1号、华茶2号。(笑笑)

饮茶有学问,讲究品种。有人根据个人的习惯和爱好喝茶,也有人根据自己的身体状况喝茶。那么,茶到底应该怎么选、怎么喝呢?请您拨打电话63220033,我们将免费提供品鉴知识。

**吃喝有道** 绿芽有机茶 特约  
凯东东路市政府家属院  
大门口东(七一路口对面)