

乐活·寻味

说出你的故事,年夜饭送到你家

快来报名参加“爱心年夜饭送到家”活动吧

跨入2014年,农历新年也就不远了。除夕夜,为家人捧出什么样的年夜饭,您开始考虑了吗?

别着急,小编已经为您筹划好啦!只要拨打记者电话,说出2013年你家的喜乐故事,就会有酒店大厨亲自上门,带着原材料、好手艺,更有浓浓的爱心,为你家设计一桌五味俱全的年夜饭,让一家人在享受美

食中告别过去,迎接新年,提前感受全家团圆的天伦之乐!

本次活动共征集4个家庭和4个愿意献出爱心的酒店,所有费用由酒店承担。这个难得的机会,您心动吗?想为市民献爱心的饭店或者大厨,请联系我们。报名热线:15137956968

——编者



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

随手拍美食 免费吃大餐

顺嘴的两句话+顺手的一张美食照=一顿免费丰盛大餐。养生汤王酒店为本栏目参与者提供价值268元的两人餐。

参与方式:将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送电子邮件到 chihuojiadao@163.com,或登录新浪微博@媒体人闫卫利,或者@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#,留下你的联系方式。内容文体不限,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。

凡被选用者均可凭手机短信享受免费大餐,赶快来参与吧!

来,跟大厨学做养生菜 暖胃又解馋

□记者 闫卫利 文/图



1 养生小米脆骨丸子

毛公府大厨 谭继超



小米粥、脆骨丸子,两种原本不搭的食材,经大厨的悉心调配,会碰撞出什么味道?尝过之后,小记不得不佩服大厨的“点化”本领。黏糯的小米粥香浓可口,脆骨丸子脆中带响,香中带嫩,独特的口感,美妙的味道,在你的无限遐想中得到升华。

做法:1.选精品五花肉、鸡脆骨、松花蛋白,分别切成粒,放入盐、胡椒粉、花雕酒、鸡蛋清,一起打上劲儿。锅内烧开水,把备好的丸子馅儿用手挤成丸子入水,焯一下捞出备用。

2.把小米淘洗干净,放入砂煲,加入高汤熬煮两个小时。

3.锅内放入油,待油四成热时,将姜片、葱花、芹菜炒香,放入小米粥中熬制约5分钟,再放入焯好的丸子,放入盐、少许白糖、味精关火即可。

养生小米脆骨丸子不但养胃,而且对体虚的产妇有很好的滋补效果。

冬天是最考验人肠胃承受能力的时候,也是养胃的好时节,给自己做点儿滋润营养的养胃菜吧。本期就随小记和几位饭店大厨学几道别具匠心的养胃菜。

2 生煨怀山药

友谊宾馆大厨 蒋坤



山药养胃,尤其是怀山药更养胃,通过简单烹制的怀山药,口感面而甜,与腊肉炒制后,吃起来别具风味。

做法:1.把怀山药洗净,去皮,切段,焯水后捞出,沥干水分备用。

2.炒锅上火,放入油,待油六成热时,放入怀山药小火焯至熟。

3.用锅底油把蒜、腊肉煸香后加入150克高汤,放入山药,加鸡精、味精、美极鲜、味达美、蚝油煨制,然后大火收汁即成,这种做法即是生煨。

3 面疙瘩烩羊肉

26号公馆大厨 王勇伟



你吃过面疙瘩烩羊肉吗?小记尝了一口就被这美妙的滋味激活了味觉细胞,那细腻润滑的面疙瘩汤,被浓浓的羊肉鲜包裹,吃着、品着,幸福的味道就弥漫周身。

做法:1.新鲜的羊腿肉加姜、八角、花椒、辣椒、盐等,用清水煮七成熟(需要45分钟至1个小时),然后捞出,切丁。

2.把白面和水按照1:2的比例拌匀,把面朝一个方向搅拌摔打,直到水与面充分融合。记住,搅拌时间越长,面疙瘩越细腻光滑,口感越好。

3.火上放炒锅,放入少量羊油,把姜片、香葱段、大枣煸香后加清水。待水烧开后,把切好的羊肉丁放入,待水再次滚起,把面快速放入开水中搅动,直到面散成疙瘩,面疙瘩煮熟后放入盐、十三香、鸡精等调味品。

羊肉性味甘温,是冬季御寒和进补的佳品,面疙瘩汤则是贴心的养胃佳品,两种食材调制的美味定会让你的胃舒舒服服的。

铁板炕豆腐



#吃货驾到# 在洛龙区洛阳师范学院旁边有家伊盛祥饭店,店内的铁板炕豆腐是我的最爱,在冒着热气的铁板上,鸡蛋与豆腐浑然一体,尤其是豆腐入口滑嫩如蛋羹,与日本豆腐有异曲同工之妙,是我每次必点的一道菜。
via@明天

蜜汁叉烧



#吃货驾到# 洛龙区厚载门街与政和路交叉口的诱香餐厅的蜜汁叉烧与广州本土的叉烧相比毫不逊色,香醇中带有甜蜜的芳香,不油腻,甜蜜度把握得恰到好处。糖醋小排与放了柠檬汁的虾也很出彩。喜欢南方菜系的童鞋可以品尝一下,人均消费40元左右。
via@妍妍

吃 喝 有 道

綠 有机茶

凯旋东路市政府家属院 大门口东(七一路口对面)

要喝就喝老白茶

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。

白茶是我国六大茶种之一,近几年开始被人们所关注,白茶中的老白茶更有“一年是茶,三年是药,七年是宝”的说法。白茶存放时间越长,其药用价值越高,因此极具收藏价值。这一点,跟普洱茶类似。

相比其他茶类,白茶的自由基含量低,黄酮含量高,氨基酸含量平均值高,具有降

血压、降血脂、降血糖、抗氧化、抗辐射、抗肿瘤的保健作用。福鼎是最为传统的白茶生产地,所产的老白茶具有美白养颜、养目、养肝护肝、养心、养神、养气、增强人体免疫力之功效。

随着时下的潮流趋势,老白茶会被越来越多的大众所接受和喜爱。

(笑笑)

(闫卫利 整理)