

## 乐活·寻味

吃一碗  
春天的羊肉粉

□记者 闫卫利 文/图

春天来了,估计很多吃货都不打算再吃羊肉了。其实,春天并不是与羊肉水火不相容的,只要吃得方法,再加上诱人的羊肉鲜香,让人想不心动都难。

近日,小记看到网友推荐了一家新登陆洛阳的贵州名小吃——尝回头羊肉粉,禁不住要去尝尝鲜。

## 1 比羊肉汤还鲜

尝回头羊肉粉,位于老城区北大街丹尼斯前十字路口东150米,店内装修主打古朴风,陈设简单雅致。

螺蛳粉、牛肉粉、酸辣粉小记都吃过,唯独羊肉粉没尝过,据说贵州人拿它当主食天天吃,小记很期待地要了一碗。店内的厨房操作间是全开放式的,羊肉粉是怎么出炉的,全在食客的眼皮底下。只见厨师戴上一次性手套,从一个大桶里捞出白色的米粉,放进开水锅里焯软,再从另一口汤锅里舀上热气腾腾的汤倒进碗里,放入几片羊肉,然后放入香菜、辣椒油,一碗香喷喷的羊肉粉就上桌了。

羊肉粉好不好吃全在于汤的调理,上桌的羊肉粉汤很清亮,待小记抿了一小口,才知其中的不凡,那汤汁鲜香醇厚,没有浓重的调料味,更没有羊肉的膻味,比羊肉汤还鲜美,在人的胃里涌起一股暖意。初春天气寒冷,小记忍不住多来了几口,才开始品尝羊肉片。羊肉片薄嫩,肥瘦适中,入口不会塞牙,更奇怪的是,羊肉和肉汤一样吃起来一点儿也不膻,去膻去到如此地步,恐怕不是几片姜就能搞定的。

小记忍不住跑进操作间看个究竟,只见在两口大锅里汤翻滚着,一锅汤是半成品,羊骨头在里边炖着,还有一锅是已经熬成的汤,羊骨头加羊肉在里面滚得正热闹,除此之外,小记啥门道也看不出来。看小记好奇,店主道出羊肉汤去膻味的秘密,原来煮汤除了用姜,还需要香菜和蒜来助阵,如此才可去膻保鲜,并且吃了还不上火。贵州人大夏天还排着队吃羊肉粉,可见其诱惑难挡呀!

遇见心仪的美食,必不肯愧对自己这张馋嘴,碗里的几片羊肉不够解馋,见操作间还有热气腾腾的羊肚、羊蹄、羊肝出锅,索性一起过个瘾。店家将切好的羊肚、羊蹄、羊肝用红油、香菜一拌,筋嫩鲜香,小记还没吃完就盘算着下次一定要带朋友一起来分享。



泡菜



羊肚



羊肝



羊肉片

## 美食发现 尝回头羊肉粉 特约

地址:老城区北大街丹尼斯  
红绿灯十字路口东150米  
订餐电话:18317538893



羊肉粉

## 2 比麻辣粉还爽

对资深的吃货来说,米粉好不好一尝就知道。这家羊肉粉里用的是小记最喜欢的中粗米粉,米粉白如脂玉,吃起来有一种自然柔软顺滑的感觉,没有加入食用胶后的筋韧感。这是店家从羊肉粉原产地贵州发过来的,难怪如此地道。

喜欢吃麻辣粉的吃货最过瘾的就是里面的麻辣味,羊肉粉的麻辣味可是更胜一筹,不是比谁更辣更麻,而是比哪个香得更自然。羊肉粉里的麻辣香,沿袭贵州羊肉粉的麻辣特点,不会让你麻得失去味觉,味蕾始终都能循到老干妈式辣椒的酱香,还有那种淡淡的麻香,恰好与酱香味互补,别有滋味。

如果你不是重口味的吃货也不要紧,麻辣级别可随口味降低,但不管哪种级别都会让你的舌尖流连,秘密就在于辣椒油。

羊肉粉里的辣椒油可不是一锅热油一泼就OK的制作方法。它采用贵州当地的食材和制作方法,先把辣椒放在特殊的木柴上熏,然后烘焙制成粗辣椒粉,加入适量的水,再用热油轻炸,加入秘制的配料后,小火熬制约2个小时,才能熬出勾人味蕾的酱香型辣椒油。

鲜香过后再来几口店家赠送的爽口的贵州泡菜,定会让你身心舒畅,大呼过瘾!

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!

## 茄汁面



#吃货驾到# 在洛阳师院旁的学院路上有一家管家茄汁面,那味道让我找到上大学时吃面的感觉,浓浓的茄汁里加上煎鸡蛋,还有黑木耳等蔬菜,稠稠的一大碗,吃得浑身热乎乎的,店内顾客常常爆满,可见其受欢迎程度。

via@纷纷扬扬

## 焖锅



#吃货驾到# 我和几个好友去建业凯悦广场吃了一次黄记煌组合焖锅,很不错,锅内有鲜虾、牛肉、鱿鱼、鸡翅,酱香浓郁,焖锅吃完加入汤后吃涮菜,既吃得过瘾也涮得过瘾。

via@芋头

(闫卫利 整理)

## + 快乐厨房

## 鸡蛋包豆腐

鸡蛋包豆腐是我与一位糖友在闲聊中他透露的“私房菜”。在家小试,果然,做出来的鸡蛋包豆腐滑嫩软烂,特别适合糖尿病患者食用。

## 用料

主料:嫩豆腐300克,生鲜鸡蛋2枚

辅料:细香葱3根,泡好的枸杞二十粒

调料:生抽3小勺、麻油少许、辣椒油少许

## 做法

1.将嫩豆腐切成长约6厘米、宽4厘米,手指厚的片状;均匀错层摆在稍深的圆盘中。盘两边的空隙处各打一枚生鸡蛋,然后上笼大火蒸8分钟至10分钟。

2.取出笼中的豆腐盘,在上面均

匀撒上葱花。

3.取一小碗,放入生抽、少许麻油、辣椒油(不吃辣可不放)搅拌后用小勺淋到葱花上。

4.将锅里倒入色拉油,烧到冒烟,关火,用炒勺将色拉油泼在葱香上即可。

此菜口味偏淡,营养丰富,特别适合糖友用勺子挖着吃,减少主食的进食量。(郑占海)