

# 乐活·寻味

## 一碗小菜家的味道

□记者 闫卫利 文/图



小酥肉



小米蒸排骨



狮子头



酱香鱿鱼

吃货心中有杆秤,好馆子的标准在于好味道。尽管有些店面装修简单,但也阻挡不了吃货们的脚步。在洛龙区龙门大道牡丹宫北100米,有家新开的小店,专卖小碗菜,老板是个年轻小伙子,无门无派,也没有经过专业培训,只凭着对美食的热爱,自己钻研揣摩,把一道道小菜做出了家的味道。

### 无门派的人气小店

一二十平方米的小店,又无门无派,会做出什么好味道呢?还是进去尝尝吧。

一进店,店内墙上的标语就让小记乐起来:当你们进来时,带着正版的钞票,此时,我一阵阵眩晕,看着你们风卷残云……望着你们远去的背影:兄弟,什么时候再来?标语下面是“鸟叔”在跳骑马舞。看来老板很有创意。

除了这些富有喜感的标语,再看看墙上的菜谱,竟然有30多种菜品,便宜的一两元一碗,如土豆丝、麻辣豆腐、花菜等,最贵的七八元一碗,如红烧肉、酱香鱿鱼、三色炒虾仁等,再看看服务台前保温的大玻璃台内,各式菜品用古色古香的小碗盛着,热气腾腾地冒着烟,香气扑鼻。

小分量,种类多,价格又不贵,啥菜都能来几口,上菜也无须等待,于是食客们纷纷四五碗地拿,还有米饭、汤免费送,个个都是满桌子摆着,也不用担心“光盘”问题。

小记和朋友辈的素的各拿了几样,小米蒸排骨、腐乳肉、烧茄子、蒜蓉青菜等,红的、绿的、黄的,单从菜品的卖相上看已经引得口水直流,更不用担心营养均衡问题了。



小碗菜

### 好食材做出好味道

最吸引眼球的要数小米蒸排骨了,精致的小排裹上一层黄黄的小米,肉香裹着谷物的清香,叫我这个吃货欢呼雀跃。晶莹剔透的腐乳肉也很招人喜欢,薄薄的带着肉皮的五花肉,丰盈水灵,筷子夹起就烂,入口即化,口感醇香却不油腻。

最让小记吃得过瘾的是狮子头,不肥不腻,咸淡适宜,松软中伴有马蹄咔嚓咔嚓的脆爽,真是味觉两重奏。老板说,狮子头不仅要选上好的新鲜肉馅儿,掌握好肉馅儿的肥瘦比例,而且还要反复在大盘中摔打肉馅,让它充满弹性,这样吃起来口感才好。

“我不懂得料与料之间的搭配原理,也不懂得食品添加剂是什么东西,我只知道选好食材,用简单的葱姜蒜就能做出好味道。”粒粒

香小碗菜的老板王建利说。

吃了几道肉菜后,小记发现,小店的菜果然质朴、新鲜,就说这小碗红烧肉吧,一整碗全是肉块。如果想吃素的,蒜蓉青菜、干煸豆角、红烧茄子,清香淡雅,没有复杂的调味,吃起来就像妈妈做的饭菜的味道。别看一碗碗的吃了不少,一算账才二十多元,好省银子呀!

店虽小,供应能力可不小,不但能支应店内客人用餐,还承担着送外卖,如果您没工夫跑来品尝,一个电话、一条微信就能把饭菜送到身边。

**美食发现** 粒粒香小碗菜 特约

地址:龙门大道牡丹宫北100米  
或老城区民主街南  
订餐电话:13333893837  
微信号:WJL752365424

## 春天,来碗葱豉豆腐汤

春季饮食宜清淡可口,忌食油腻、生冷及刺激性食物。春季选择喝汤,更有利于补充人体营养且易被吸收。下面就介绍一种春季靓汤——葱豉豆腐汤的做法。

### 材料

豆腐400克,淡豆豉适量,葱白1根,油、食盐、香菜、生姜等调味品适量。

### 做法

1.先将葱白切段、豆腐切块

备用;

2.将油烧热后放入豆腐略煎一下,然后放入淡豆豉、生姜,加适量清水炖煮,大火煮沸后,转小火煮约半小时;

3.放入葱白,待飘出葱的香气后,调味放上香菜即可食用。

### 功效

葱豉豆腐汤具有疏散风寒、理气温中的作用,适合感受风寒者食用。(王闻)



(资料图片)

**快乐厨房** 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

洛阳日报报业集团  
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,赶快参与吧!

### 大盘鸡



#吃货驾到# 在关林镇北路中段教堂对面附近,有家老狼绝味大盘鸡,店铺不大,干净卫生,大盘鸡酱香浓郁,香辣味浓,量大实惠。每份都是生炒而成,口感新鲜,别有一番风味。

——via@你若安好便是晴天

### 山药牡丹酥



#吃货驾到# 在老城区西大街老城公安分局对面,有家卖山药牡丹酥和桂花糖的,无论早晚,顾客络绎不绝。这家店的手艺是祖辈传下来的,山药牡丹酥用蜂蜜、山药、花生和芝麻纯手工制作,香酥可口,价格10元一盒,很受欢迎。

——via @洛阳赵宏涛

(闫卫利 整理)