乐活·寻味

私房新菜
给味蕾来点新感觉

□记者 闫卫利 文/图

都说到了春天要吃清淡点儿，可还是无肉不欢咋办？别急，小记给你推荐一道菜，其独特的做法让你肉吃得尽兴，还不上火，快一起去尝尝吧！

菊花豆腐

清蒸全羊 多样吃法

这道菜是位于洛龙区政和路与长兴街交叉口的宋河私房菜新引进的，叫清蒸全羊，一只羊可吃出六七种味来，你是不是已经迫不及待了？

一只白嫩的全羊热气腾腾地上桌，肉香四溢，羊肉下面铺着绿油油的菜叶，桌上各种料碗一字摆开，旁边还放着一个汤汁浓白的小火锅。这场面唬住小记了，咋个吃法呢？

服务员介绍，清蒸全羊是从西部引进的一道美食，就是把整只羊腌制后上笼蒸，然后蘸料吃。桌上摆有孜然辣椒、海鲜汁、蒜泥芝麻酱等几种料碗，还有大葱、糖蒜等，食客可根据自己的口味蘸食，想吃涮羊肉，还可以把羊肉放在小火锅里涮着吃。

听服务员介绍得如此诱人，小记有些急不可耐。套上塑料手套，拽一块羊肉下来，我好像找到了手抓羊肉的感觉。先尝尝原味的，羊肉清鲜利口，细嫩软烂，没有膻味，再依次蘸上孜然辣椒味、海鲜味等料汁，每吃一口都有新感觉。吃得有些腻了，就来口糖蒜或者大葱，或者在小火锅里涮一涮，各种花样换着吃。

这样一只清蒸全羊约有5公斤，适合多人一块儿吃。大块吃肉，大碗喝酒，豪气。店家考虑得很周全，还搭配有8道凉菜，3道主食，10个人吃不过680元。

如果还想再吃点儿肉，那就点道酥香脆皮鸭。脆皮鸭名副其实，夹起的鸭皮酥得仿佛要掉渣，酥脆的口感和着醇厚的酱香，越嚼越香。

脆皮鸭

菊花豆腐 “花”开溢香

吃过肉，还可以来点豆制品调调味，店家推荐了菊花豆腐这道菜。豆腐还能变成菊花？

菊花豆腐一上桌，让人眼前一亮。十朵黄嫩嫩的“菊花”含苞待放，“菊花”顶上撒着香葱、红辣椒，整个餐盘如金色的秋天般热闹。拨开“菊花”顶上的点缀物，才看清豆腐是如何变成“菊花”的，只见四方块的豆腐从半腰被横竖几刀切成长条，跟菊花瓣似的，似开未开，看着赏心悦目，真有创意。

看着“菊花”绽放，吃着心花怒放。菊花豆腐一进嘴，出乎小记的意料，居然滑溜中有脆脆的感觉，弹性十足，酱汁充盈其中。原来菊花豆腐用的原料是千页豆腐，这种豆腐由普通的豆腐、肉末、淀粉等一起压制而成，食材细嫩，吸汁能力强，近年来颇受食客欢迎。

吃到最后，还是来点儿清新的食品吧。

店家的凉拌茄瓜做得精致、脆爽，如果服务员不报菜名，估计不少人吃不出来是啥东西。根根茄瓜丝鲜嫩得几乎能闻见清香，“苗条”如龙须面 ，可见大厨的刀功了得，进嘴如木瓜丝一般清凉爽脆，加上酸辣的味道，油腻感顿时消失。

清蒸全羊

美食发现 宋河私房菜 特约
地址：洛龙区政和路与长兴街交叉口
订餐电话：65528828 13303793228

洛阳日报报业集团 洛阳晚报 WWW.LYD.COM.CN
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！

鲜鱼片

#吃货驾到# 在涧西区南昌路与九都路交叉口附近，有一家饭店，该店有一道名菜鲜鱼片，采用活鱼点杀、切片烹饪、干锅秘制，吃货可以先吃鱼后涮菜，鱼片味道鲜美，吃起来嫩、爽、滑。我们一行9人点的是金椒鱼及涮菜，花费不足150元，典型的好吃不贵哦。

——via@妩媚美女粉丝

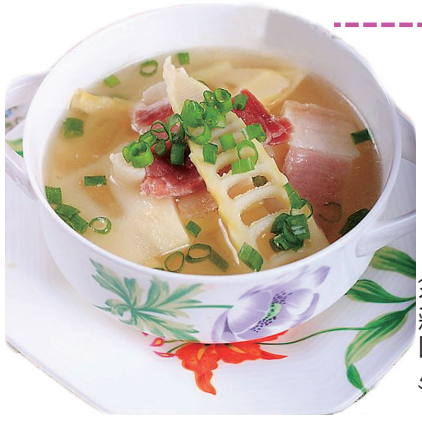
冒菜

#吃货驾到# 涧西区万达广场后街有一家冒菜做得很不错，每天下午6点左右吃货们就开始排队，这家的冒菜味道分为特辣、中辣和微辣，香气扑鼻，让人吃起来很过瘾，尤其是辣椒很香，人均消费20元左右。

——via @草棚品茗

（闫卫利 整理）

吃货驾到 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



（资料图片）

快乐厨房 川江烤鱼 特约
地址：涧西区珠江路与周山路交叉口西南角
订餐电话：15515302060

春笋火腿浓汤

3月是春笋上市时节，春笋含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪和糖类等，具有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀的功效。下面向大家推荐一道美食——春笋火腿浓汤。

食材：春笋、火腿、史云生浓醇高汤

制作：

1.春笋剥去外皮，用水清洗干净后切片；

2.火腿切片；

3.锅里加水，再加少量盐，水开后把切好的笋倒入锅里煮10分钟左右；

4.将笋捞出放入砂锅，加水放入火腿；

5.中火烧开后转为小火炖半个小时；

6.倒入一些史云生高汤调味，然后继续炖半个小时就可以出锅了。

小贴士：

春笋富含粗纤维，可以助消化。由于它的纤维比其他蔬菜硬，相对难消化，因此有胃溃疡等胃部疾病和过敏体质的人要少吃。

（王维）