

乐活·寻味

熬锅香汤扯烩面

□记者 闫卫利 通讯员 王万春 文/图



家常版 ——幸福的滋味

出场人物 西工区八一北社区居民刘玛瑙

刘玛瑙是名勤快的主妇,做烩面很有一套,先说选料吧,她通常选牛后腿肉或牛里脊肉,再挑一根牛棒骨,肉和骨头各半。做烩面的前一天晚上,刘玛瑙会把肉和骨头放到凉水里泡上,去血水。

刘玛瑙炖汤通常用高压锅,放入肉和骨头后,水一次性添足,然后加入料包,炖约30分钟即可。刘玛瑙的料包是自己配制的,有八角3个,肉蔻半个,丁香3个,大红袍花椒、白芷、香叶、桂皮、草果、干山药片、洋姜若干,用纱布包好入锅。

做烩面要用上好的高筋粉,夏季气温高一般用凉水,面里加入适量的盐,再打入一个鸡蛋。把面揉得均匀、光滑,软硬适中,醒2个小时。面醒好后,把它切成剂子,擀开抹上油,再醒10多分钟。

等汤炖好了,把肉捞出切块。锅内放少量的油,把切好的肉回锅,倒入老抽,翻匀出锅。

把黑木耳、海带洗净切好,香菜、葱用胡椒粉、味精、香油拌匀待用。

把炖好的汤换锅上火,加入盐,等汤滚起,放入海带丝、黑木耳。拉面时,如果直接拉,面一般比较宽,要把面撕成条。等面起锅时,把腌好的香菜、葱花倒入锅中。面入碗后,加入炖好的牛肉就好了。

这碗面汤汁鲜香,面软嫩、滑溜,牛肉酱香浓郁。

近日,网友评出了“中国最好吃面条排行榜”,其中河南烩面以第四名上榜。不是咱自卖自夸,洛阳人做烩面也很讲究,特别是洛阳人最爱吃的牛肉烩面。今天,小记就请专业级的烩面师傅和家常版的烩面大厨教大家做牛肉烩面,喜欢哪一种,任由你做主。



专业版 ——香醇的回味

出场人物 王大碗烩面馆大厨王洪

10年来王洪一直做牛肉烩面,现在他店里的烩面卖到13元一大碗,中午时分,吃货会嗅着香味排队来吃,可见他是掌握了做烩面的精髓。

到底是专业级的,王洪选料特别讲究,要选生长期3年以上的老黄牛牛肉和骨头。咋判断呢?王洪说,要看肉和骨头的颜色,嫩牛肉颜色发白,老牛肉颜色发红,并且肉的表层带有一层黄油;嫩骨头颜色发亮,老牛骨颜色泛黄。挑选好的肉和骨头按照10:3的比例炖煮,炖4个小时到5个小时以后,汤特别香。

当然,炖之前骨头和肉要浸泡5个小时,再入锅炖煮,水要一次性加满。水滚起后把沫子撇出,放入料包,料包里有小茴香、八角、草果、桂皮、花椒、陈皮、姜等十几种配料,然后调小火慢炖。

和面,王洪必用高筋粉,冬天用温水和面,夏天用凉水和面,夏天面要和得稍硬一些。面里加盐时,要按10斤面2两盐的比例加,如果面一扯就断,说明盐太少。面要经过两次揉、三次醒,第一次揉不要求面相好,简单和匀即可,醒20分钟后再揉,直到将面揉得表面光滑,再醒20分钟,然后揪成剂子,擀成片抹上油,再醒20分钟。

等汤熬好后,王洪就开始在翻滚的云烟中上下翻飞扯面了。面煮好后捞出,放入煮好的海带,浇上汤,撒上韭菜、香菜,倒入少量黑胡椒、盐、味精,加入煮好的牛肉片,一碗香喷喷的烩面就出炉了。

按这种方法做出来的烩面,在碗里泡10分钟,依旧筋道好吃。



王洪做的大碗烩面



家常版烩面

快乐厨房 绿尔休闲餐厅 特约
地址:洛新产业集聚区磁涧桥东400米、310国道南
订餐电话:13373771555

饮茶明目

明代李时珍在《本草纲目》中写道:“茶苦味寒……最能降火,火为百病之源,火降则上清矣。”

中医认为,眼睛的视功能与肝、血及脏腑的功能密切相关,人体在新陈代谢过程中所产生的有毒物质,有很大一部分是由小便排出的,饮茶能利尿,毒邪得以充分排出体外,从而使血液和脏腑的精气相对纯净,与肝血及脏腑精气密切相关的眼睛,自然少病而明亮。在中医眼科文献中,用茶治疗眼病的方剂很多,如《银视瑶函》有36方。(小惠)

绿有机茶 特约
凯旋东路市政府家属院
大门口东(七一路口对面)

新浪微博 <http://weibo.com/lywanbao>
腾讯微博 <http://t.qq.com/lywanbao>
微信公众平台: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。百里香·尚宴为本栏目提供招牌菜青椒鱼一份,价值49元。

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 chihuojiaodao@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,并刊登在每周五的《洛阳晚报(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!

臊子面



#吃货驾到# 老城区老集义勇街有一家陕西臊子面馆做的臊子面味道很地道,肉味香辣醇厚,面薄筋道,大碗8元,小碗7元,吃着很舒畅。
——via@溜溜熊

小笼包



#吃货驾到# 洛龙区宜人路上有家小笼包店,经营各种口味的包子和甜、咸粥,环境卫生,经济实惠,早中晚都营业,人均消费9元至12元。
——via@伊甸园 (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