

乐活·寻味

不当早餐

□记者 闫卫利 社区特约记者 刘彩霞 文/图



瘦肉肠粉

1 循着香味吃肠粉

有句老话说,别拿豆包不当干粮。在此套用这句话,别拿肠粉不当早餐。如果你吃了一次肠粉,就会惦念它。有人问了,什么是肠粉?有那么好吃吗?请淡定,让小记为你揭秘。

这家好吃的肠粉店位于中州西路与长春路交叉口的西南角,店名叫杨记肠粉。资深吃货张女士绘声绘色地描述了它在舌尖上的美妙滋味,让小记怦然心动。

肠粉是广州再寻常不过的一道特色名吃,是用广东的糯米打成浆蒸制而成的。它晶莹剔透,里面配上各种口味的馅料,因其形状有点像猪肠,所以取名为肠粉。

杨记肠粉店的老板杨民昌在广州卖肠粉已有18年了,来洛阳才两年,洛阳的吃货就循香而来。不光吃货叫好,据传乾隆皇帝游江南那会儿,专门去粤西吃肠粉,吃后也赞不绝口。



食客在吃肠粉

叉烧肠粉



2 不吃个光盘不罢休

肠粉有多好吃?早上7点多,小记来到杨记肠粉店,只见在该店门前的餐桌上,许多人美美地吃着晶莹剔透的肠粉,没吃上的,在店里眼巴巴地盼着肠粉出笼,还有更悲催的——闻着到手的肠粉香,却没地方坐,只好端着白嫩的肠粉心急火燎地等着吃货离桌。

那边老板杨民昌忙碌地舀米浆,上笼屉,铲肠粉,动作流畅得像在做表演。杨民昌是个精益求精的人,每天要观察餐盘,只要食客没光盘,就进行反思,他曾创下连续一周全光盘的纪录。小记留心观察,果不其然,食客走后每个盘子都被吃得精光。

该店的肠粉味道很丰富,有鸡蛋、叉烧、纯瘦肉、玉米等口味,价位在5元左右,小记尝了两样,软嫩鲜香,还有弹性,配上店里特制的青椒和生抽,喝一碗米粥,那叫一个舒服,而且肠粉是蒸出来的,不油腻,很健康。

3 肠粉里吃出义工情结

店老板杨民昌的技艺被不少人一再模仿,但从未被超越过。

杨民昌制胜的秘密武器在哪儿呢?米浆的稀稠度、摊浆的厚薄度决定肠粉的口感,浆太稀发黏,太稠发硬还摊不开,浓淡相宜才能摊出透明白亮、薄而有弹性的肠粉。

杨民昌做人厚道,肠粉铺浆上笼前,要在笼屉底部刷油,这油可是上好的油,吃起来口感清爽,没有油腻味,调汁用的酱油也是一线大品牌的。

好材料做出好味道,自然引得吃货疯狂。看看店家门口忙碌地收拾碗盘的人们,他们可不是杨民昌雇来的,而是热心的义工。他们因何而来?原来杨民昌的孩子生病住院了,店里只有他一人撑着,吃货们担心他关门吃不上肠粉,就自发来帮忙,看来一份肠粉也吃出几多人间真情来。



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。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 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!

米线



#吃货驾到# 在涧西区珠江路与辽宁路交叉口西南角,有家米线店很有特色,一碗15元、双人份25元,虽然价格贵些,但是原汁原味的骨头汤,加上自制的番茄酱,配上牛腩、排骨、豆腐皮、鹌鹑蛋等,味道特别家常,吃过之后你会觉得物有所值,推荐吃货们去尝一下。

—via@双双飞

烩馍



#吃货驾到# 在王城大道与丽春路交叉口向西约200米,有一家地道的清真饭店,店里的烩馍和刀削面很好吃,8元1碗,我尤其爱吃这家的烩馍,配着精美的凉菜吃着很爽。

—via@睿睿Teddy

(闫卫利 整理)

激情世界杯 白茶来消暑



世界杯来袭,球迷们热血沸腾,白天预测比分,晚上熬夜看球,当然少不了小吃和啤酒助兴。不过在此提醒球迷,少喝啤酒多喝茶,最好是喝老白茶。白茶有消炎降火之功效,以防我们看球时着急上火,而且,老白茶还有防辐射和安神的功效,有助于球迷看球后安然入睡。

下面再为大家推荐一些食物,可以有效预防熬夜后遗症。

熬夜看球可造成眼睛疲劳、视力下降,可多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素A的食物以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等食物。

此外,还应当适当补充热量,吃一些水果、蔬菜及富含蛋白质的食物如肉、蛋等,但千万不要大鱼大肉地猛吃。吃一些花生米、杏仁、腰果、核桃等干果,对恢复体能有特殊的功效。(小惠)

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。

美食发现 信阳味道 特约
地址:西工区玻璃厂南路市实验中学南隔壁
订餐电话:0379-63266168

吃喝有道 绿芽有机茶 特约
凯旋东路市政府家属院大门东(七一路口对面)

吃货驾到 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