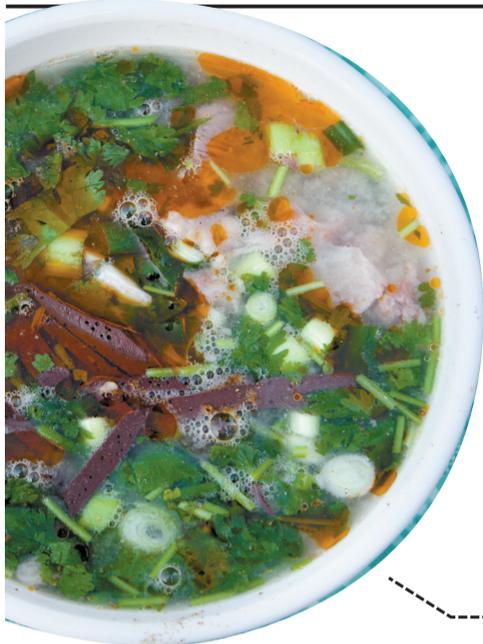


# 乐活·寻味



## 三伏天喝羊肉汤 倍儿爽

□记者 闫卫利 社区特约记者 刘彩琴 王乐德 实习生 吕咏雅 文/图

洛阳人爱喝汤,牛肉汤、羊肉汤、驴肉汤轮番喝,咋喝都不厌。不过现在是三伏天,还是先把其他汤放放,适当喝点儿羊肉汤,要知道“夏天伏羊一碗汤,不用神医开药方”。三伏天吃羊肉,喝羊肉汤俗称“伏羊”,可以“以热治热,发汗排毒”,这是从尧舜时期就流传下来的习俗。

一般认为,洛阳最好喝的羊肉汤是孟津铁谢羊肉汤。不过吃货们念念不忘的羊肉汤还有不少,我们为大家搜罗了一些。

### 1 清汤加秘方,就是鲜美

你要在市区打听哪里有好喝的羊肉汤,爱喝汤的人会告诉你,瀍河回族区华林路与九都路交叉口附近的张家东关大石桥羊肉汤很好喝。

这家汤馆经营羊肉汤已经有20年了,加盟店10多家。

一天早上,我们赶到这家羊肉汤馆,见店里店外吃货云集。一碗奶白色的羊肉汤浇上辣椒油,泡上焦脆的油旋或饼丝,汤客们喝得酣畅淋漓。

后厨一口1.5米直径的大锅咕嘟咕嘟翻滚着,这是清汤,啥料都不放,在盛汤时加入佐料就成了。

店主张站立熬汤的秘方是其父亲传下来的。炖汤一律用鲜羊肉,他每天早上在邙山上宰杀活羊,再运过来清洗炖煮,一次煮三只羊,用炭火高温熬煮四五个小时。

**美食发现**  
**老房子 八方滋味** 特约  
地址:洛龙区龙门大道与太康路交叉口北50米  
电话:65558655

### 2 大锅煮小锅熬,就是味正

在东花坛洛阳正骨医院对面,有一家建伟羊肉汤馆,也挺有名气。该汤馆每天炖百余斤羊肉、羊骨,一天能卖上千碗羊肉汤。

我们来到这家汤馆,正赶上有一位老人掂着锅来端汤。他的孙子刚从外地放暑假回来,很想喝这里的

### 3 肉多骨头多,就是料足

真是“汤”香不怕巷子深,龙门三且羊肉汤在龙门广化寺旁的深巷里。尽管它藏在山中,但每天慕名而来的食客还是排起了长队。

“这汤看起来清淡,味道却很鲜美,没有膻味儿,就是好喝!”从宜阳来的几个吃货边喝边聊。我们也尝了尝,汤味儿醇厚,羊肉烂而不黏,连筋都熬软了,喝完汤觉得浑身舒服。

店家以前是去农贸市场挑选羊肉,现在每天有人从县里运鲜羊肉来。店主说,汤好喝,除了配料,最主要的还是熬的肉多骨头多,汤才够鲜。他一天要煮四五只羊,剔去骨头,

羊肉汤。据说每天凌晨4点,住在附近的王先生都会来喝第一碗汤。对于老顾客,店家会多放点儿肉。

建伟羊肉汤馆是到老集菜市场采购鲜羊肉,先放在大锅里煮,待大锅汤快熬成时,再盛入小锅里一部分,加秘制料包继续炖煮,汤汁清亮,没有膻味。

纯肉约有75公斤。

除了这几家汤馆,孟津县朝阳镇十字路口往东的朝阳羊肉汤也颇受食客推崇,不少吃货开车前去尝鲜。瀍河回族区启明西路北窑附近的白果家羊肉汤、西工区新都汇里的百碗羊汤口碑也不错,不过后者的价位有点儿高。还有街头大大小小的白沙羊肉汤馆,至于哪家正宗,还要靠吃货们自己判断。老城区丹尼斯斜对面的尝回头羊肉粉店,将羊肉汤和米粉放在一起,有贵州风味,口感很独特,也值得一尝。



## 夏日糟货胜卤味

□记者 闫卫利 文/图

糟货,是上海人夏令时节餐桌上的必备凉菜。将原料往糟卤里一浸,冰凉了做下酒、下饭菜,颇能增加食欲,让人如痴如醉。

在洛阳工作的蔡先生是上海人,擅长做糟货。(右图)我们请蔡先生教大家做既简单又美味的糟货,为你的夏日餐桌增添点儿新口味。

糟货取材广泛,荤的如鸡肝、鸭脖、大肠等,素的如豆腐、蔬菜等,都能拿来糟。蔡先生通常会买来鸡肝、鸡翅、凤爪等,先清洗干净,然后在开水里焯一下,焯时要在

水里放少许白酒去腥。锅内加清水,将水烧开后,放入料酒、葱、姜,改成小火,使水保持似滚非滚状,把焯好的鸡肝、鸡翅、凤爪等放入锅内,煮20分钟,捞出冷却,加香糟卤(超市有售)一瓶,泡2个小时。如果你想吃口味重一点儿的,可延长浸泡时间,捞出后装入器皿中密封,放入冰箱冷藏,随吃随切。

如果想吃素的,如豆腐、花生米等,可将其煮熟后放凉,放入香糟卤中一个小时。香糟卤可重复使用,一般是先荤后素,一瓶香糟卤可糟1.5公斤左右的食材。

古人没有冰箱,吃不到冰爽的食物。不过,先秦时期人们就有吃糟货的习惯,《红楼梦》里也有糟鹅掌、糟鹌鹑之类的精致糟味。

**锦湖印象** 特约  
地址:新区泉舜购物中心四楼  
订餐电话:65155858

信到指定地点领取。有意报名者请打电话15137956968与记者联系。

《民间厨星》栏目由乾丰餐饮提供赞助,凡见报的“民间厨星”,可获赠乾丰餐饮后厨用油非转基因油5升,价值78元,凭本报发送的短信到指定地点领取。有意报名者请打电话



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

### 烤肉



**#吃货驾到#** 在建设路与嵩山路交叉口附近,新开了一家烧烤广场,环境好。我去的那家店专卖小肉串,味道不错,价格适中,人均消费30元左右。

——via@佐岸佑转

### 火锅



**#吃货驾到#** 在景华路与武汉路交叉口附近,有一家火锅店,菜品的味道不错,料碗推荐只放蒜、香菜和芝麻油,其中的粉丝、大刀羊肉、午餐肉都很好吃,人均消费50元左右。

——via@星星 (闫卫利 整理)

### 石锅秀

地址:新区泉舜购物中心四楼  
订餐电话:65155757

## 随手拍美食 免费吃大餐

顺嘴的两句话+顺手的一张美食照=免费丰盛大餐。泉舜购物中心4楼石锅秀为本栏目提供免费两人餐,百里香·尚宴为本栏目提供招牌菜青椒鱼一份。

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《乐活·寻味》版上。

凡图文被选用者均可凭手机短信享受免费大餐,赶快参与吧!