

乐活·寻味



李莎的花样早餐(图片由被采访人提供)

满满的孝心 从花样早餐开始

□记者 闫卫利 文/图

一口平底锅,在红太狼的手里是御夫利器;在乖女李莎的手里,就成了孝顺父母的百变早餐“神器”。

每天早上6点,李莎沿着家门口的牡丹广场跑步半个小时,然后到菜市场购买早餐所需的食材,回家忙活20分钟,美味、营养的早餐就好了。她叫醒父母,一家人共进早餐,美好的一天就此开启。

懒人一族就摇头了:为了一顿早餐,起这么早,要命啊!

不过,看了李莎巧手做的早餐,你一定会口水直流,美食勾得你不由自主地从床上爬起来尝试一下。



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+顺手拍的一张美食照=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@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,记住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!

A 吐司煎蛋

先把鸡蛋打在碗里,鸡蛋的数量根据人数来定。切一点蔬菜、水果,种类根据自己的喜好随意搭配,比如胡萝卜、黄瓜、芹菜、苹果等,不想要片状的,可以打成糊状。

把蔬菜、水果和蛋液放在一起搅匀,你若爱吃肉,也可以放点儿肉末儿,加入自己喜欢的调料。拿一片吐司,把中间部分切成自己喜欢的形状。

平底锅加热后放少量油,让油均匀铺满锅底,先放吐司边缘,调小火,用铲子轻轻按压吐司,让它贴着锅。在吐司挖空的地方倒入调好的蛋液,稍等片刻用铲子来回推吐司,防止粘锅。

等蛋液快要凝固时,把切好的那块吐司放上去,轻轻按压,让它和吐司边缘、鸡蛋融为一体,等蛋液完全凝固时翻一下,喷香的吐司煎蛋就做成了。

B 蔬菜鸡蛋饼

你如果不喜欢吐司的甜味,可以做简单美味的蔬菜鸡蛋饼。把彩椒洗干净,切成细条,撒入适量盐备用;把鸡蛋打进碗里,加入少量盐搅匀。

平底锅放少许油,让油均匀铺满锅底。开小火,倒入蛋液,等蛋液快凝固时,放上彩椒、玉米粒、火腿等,和蛋液结合在一起后,翻面再煎一下就好了。

你要是想换换口味,还可以做蘸汁吃的鸡蛋饼,它可媲美广州肠粉。把蛋清和蛋黄分开搅匀,调小火,平底锅放少量油,让油均匀铺满锅底后,先铺一层蛋清,待凝固后取出;把二者叠在一起,卷起切开,再用盐、生抽、醋等调味品调制蘸料,就可以蘸汁吃了。

《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15137956968与记者联系。

民间厨星 老房子 特约 八方滋味
地址:洛龙龙门大道与太康路交叉口北50米
电话:65558655

C 早餐饮品

早餐要吃得舒舒服服,还需配一些有营养的饮品,李莎为父母做了燕麦牛奶饮品。把燕麦片、牛奶、酸奶拌匀后放入密封容器里,可以放入家人喜欢的坚果或果干儿,如核桃仁、松子、葡萄干儿等,密封好,放入冰箱冷藏,第二天早上就可以直接吃了,吃的时候可以加些新鲜水果,营养就更全面了。

李莎喜欢用食物搅拌机打一些果汁或者蔬菜汁,为了不浪费食材,她把果肉和果汁混合在一起吃。果汁可以随意搭配,比如猕猴桃、苹果、梨、香蕉等;蔬菜汁可以是黄瓜、胡萝卜、西红柿等。



蔬菜鸡蛋饼

迎中秋节 品月饼茶

“海上生明月,天涯共此时。”团圆合欢,是解乡愁的最佳方式。亲友相聚,饕餮盛宴,享美食、品月饼、赏明月。此时,您一定离不开一杯消食解腻的茶。

茶,从“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”,经过几千年的发展,至今依然深受国人欢迎。它不仅可消食、解腻,还能提高人体免疫力,抗衰老、防癌、抗癌。

茶中珍品白茶,有“一年为茶,三年为药,七年为宝”之盛誉。一款寓意美满的月饼茶,可藏、可鉴、可赏、可喝,能为相聚时光增添一抹亮色,一丝甘甜的芬芳,让我们在欢聚时多了一分温馨和诗意。(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。

那些人气爆棚的小吃

红薯面条 家乡味道

□记者 闫卫利 社区特约记者 刘彩琴 文/图

红薯面条在老一辈人的记忆里是饥荒时果腹的食物,如今却成了佳肴。吃一碗手擀红薯面条,不仅有营养,而且能勾起童年的回忆,品出家乡的味道。

我们根据吃货的推荐,找到了一家很有农家气息的手擀红薯面条店——位于西工区唐宫路小商品市场东侧永红巷

的妈妈手擀红薯面条店。

此店虽小,但很整洁,食客络绎不绝。走进后厨,店主范松勤正在案板上卖力地擀红薯面条。范松勤的老家在农村,她从12岁开始跟着母亲学擀面条,如今50多岁了,擀面条很纯熟。

红薯面黏性差,擀起来比白面的技



手擀红薯面条

术要求高,食用碱、开水放多少决定着面条的质量。范松勤凭着多年的经验,能把面和得恰到好处,擀出的面条软硬适中。面条擀得好,只是一半功,调汁也至关重要,范松勤用的都是真材实料,芝麻酱是用自己家种的芝麻制成的,蒜汁料里放了芝麻、碎花生、花椒油等十多种配料,店里还有美味的豆豉青椒、西红柿鸡蛋卤可供选择。

我们忍不住要了两碗,面条筋道、滑溜,还有一丝淡淡的甜味儿,吃着喷香!再来一口煮面条的汤,滑进喉咙的瞬间,仿佛嗅到了家的温馨气息。

小店还与时俱进,在网上卖面条呢!

美食发现 石锅秀
地址:新区泉舜购物中心四楼
订餐电话:65155757

线索征集

看似不起眼儿的街边小店,却有着让你入口难忘的美味。让我们一起来寻找身边那些人气爆棚的小店。凡提供有价值线索者,可凭本报发出的短信到老城区丹尼斯对面红绿灯向东150米的尝回头羊肉粉店,免费享受4小碗羊肉粉。线索征集电话:15137956968

吃喝有道 有机茶 特约
凯东路市政府家属院大门口东
诚征市、县加盟商