

# 乐活·寻味



大块排骨

那些人气爆棚的小店

## 排骨米饭 独撑门面

□记者 闫卫利 社区特约记者 刘彩琴 文/图



新浪微博  
http://weibo.com/lywanbao  
腾讯微博  
http://t.qq.com/lywanbao  
微信公众账号:lywb20

美食征集热线:15137956968

### 小米南瓜盅 补气又养血



(资料图片)

中医讲究药食同源,日常生活的蔬菜、水果如南瓜、山药、香菇、胡萝卜、白扁豆、大枣、樱桃、葡萄、石榴、桃、杏、枸杞、淮山药、莲子、百合等,都能补益气血。

清代名医陈修园认为:“南瓜为也能补血之妙品。”

这里介绍一款小米南瓜盅的做法,让你在享受佳肴的同时,气血得到调补。

原料:南瓜1个、小米200克、红枣8颗、干百合8克、枸杞20粒。

做法:将红枣、百合、枸杞洗净、泡开,将小米洗净放进锅中,加水(以刚好没过小米为宜)。

把小米煮开后关火,焖10分钟,让小米充分吸收水分。

将南瓜切开、去瓤,将上述原料拌匀,放进南瓜里,再将南瓜入锅蒸20分钟,香甜可口又养人的小米南瓜盅就大功告成了。

若加入适量蜂蜜、红糖,口感更好,滋补效果更佳。(梅轶)

### 01 一道菜撑起一个店

在洛阳,单以排骨米饭营生的美食店不多。在西工区涧东路与行署路交叉口大张超市对面,有一家店的店主姓张,在家排行老二,人称张老二。他就敢押上自己的家当,为了排骨米饭开家美食店。他的排骨米饭不仅价格很亲民,味道也很好,自然留住了不少食客。据说附近有两个老太太,每天相约来就餐,连吃两个月都不烦。

吃货们总能吃出门道。蔡先生是个资深吃货,在张老二这里吃了一顿排骨米饭,就品出了其中的妙处,还向记者推荐这家店。

排骨米饭是地道的山东美食,有百年历史,在山东临街而立的比比皆是,可见它是久经考验的美味。

### 02 大块儿吃肉,大口喝汤

张老二敢独卖排骨米饭,其底气来自他的手艺。他远在山东的舅舅是特一级厨师,尤其擅长做排骨米饭。外甥创业,舅舅自然鼎力支持,把排骨米饭的手艺传给了他。张老二得了真传,就来洛阳开店了。

记者进店品尝张老二的排骨米饭,发现一份十几块钱的套餐,居然放了三大块排骨,还配有小菜。啃着大块排骨,感觉就像山东壮汉大块吃肉般豪放。

张老二说,这排骨选的是猪大排,进货渠道正,每天都保证用新鲜的食材。好食材出好味,排骨肉质酥香,不肥不腻,难怪老年人也会爱上这一口。

套餐中的排骨汤也很家常,喝一口就能品出家的味道,没有复杂的作料,只透着淡淡的肉汁香。我们啃着排骨,吃着米饭,最后把汤喝了个底儿朝天,直呼过瘾。不过,如果张老二能把米饭的质量再提高一个档次,就更完美了。

### 03 一锅老汤有说道

张老二的排骨好吃的秘密,不仅在于选料新鲜,还在于汤好。他炖排骨的老汤是从舅舅那里运来的。每天他把排骨洗净后加点儿老汤,放入肉蔻、桂皮、香叶等30多种配料,大火炖20分钟,再用中火炖半个小时,最后用小火焖,直到汤鲜肉烂。

如果你嫌只啃排骨单调,还可选套餐,一份排骨加山东卤蛋和虎皮尖椒,算下来也就18元;若想再丰盛点儿,还可以加上四喜丸子、豆腐,总共22元。22元封顶,顾客经常吃不完打包,这样的美味不是物有所值?

四喜丸子、卤蛋、虎皮尖椒、豆腐



美食发现

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

看似不起眼儿的街边小店,却有着让你入口难忘的美味。把这样的美味和更多人分享吧,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

快乐厨房

**石锅秀** 特约  
地址: 新区泉舜购物中心四楼  
订餐电话: 65155757

### 吃货驾到

秋意渐浓,胃口渐好,人们开始寻找适合秋补的美食。本报联合洛阳美食坊为广大吃货搜索洛阳人气美食。作为吃货的您,再也不用上网搜罗,循着网友的指点,就可以尽情享受洛阳人气美食啦!

## 网友推荐洛阳人气美食

□记者 闫卫利 通讯员 王小五

### 云尚云南菜馆

【上榜理由】洛阳市首家云南主题餐厅

地地道道的云南菜品,优美的就餐环境是食客对云尚的普遍评价。柔和的民族音乐,配上特色的民族服饰,是文艺青年的必去之地,很有情调。

【推荐菜品】云南汽锅鸡  
【地址】宝龙水系步行街中段



### 李记大肠包小肠



【上榜理由】来自台湾的大肠包小肠来自台湾的美味,虾卷和黑轮都是台湾进口产品,而主打产品大肠包小肠则是老板自己灌的,干净卫生,边走边吃,很适合逛街的情侣品尝。该店还有黑椒、蒜蓉等多种口味可以供大家选择,芥末酱也十分可口。

【推荐菜品】大肠包小肠、黑轮、虾卷  
【地址】建业凯旋广场五楼

(本文图片均为资料图片)

### 每味每客

【上榜理由】正宗重庆街边美食——酸辣粉

一进店门,一股麻辣的味道扑面而来。够麻够辣,这就是正宗的重庆味道,配合卤制的牛肉串,吃起来口感更好。饮料5元一杯,可以无限续杯,柠檬汁也不错。这里用餐环境很棒,价位也适中。

【推荐菜品】酸辣粉、麻辣面  
【地址】建业凯旋广场五楼



微信公众账号:msinly