

# 乐活·寻味



## 坐着小板凳 吃着老火锅

□记者 闫卫利 文/图

主打怀旧牌

人都喜欢怀旧,吃火锅也不例外。昔日的老火锅馆内,高大的木质桌凳,铜质火锅下炭火熊熊,锅里汤汁翻滚,食客居高临下,挥箸夹食,吃得起劲时脱掉上衣,大有气吞山河之势。

如今的火锅,很难让人吃出那种

豪放的感觉。不过,传统火锅味道也不是无处可寻。在洛龙区开元大道与厚载门街交叉口南200米路东,有一家小板凳老火锅很有特色,榆木做的餐桌和小板凳,结实而厚重,还有柳条编的储物箱、老式二八自行车等物件,让人仿佛穿越到旧时光里。(上图)

越老越够味

火锅好不好吃,汤底很关键。如今的火锅汤底已从最初的花椒、大料汤里滚,发展到以清油汤为主。虽然清油汤清亮澄澈,但少了一些传统汤汁的醇香。小板凳火锅用一个“老”字来诠释传统的香味。店家说,他们的汤底是用芹菜、洋葱

等,加上上好的牛油,还有贵州的朝天椒、四川的花椒,再配上40多种香料精心熬制成的,香味自然醇厚。(下图)

我和几个朋友去尝了尝,果然够味。蘸上蒜泥、芝麻酱,再加点儿火锅专用香油,吃起来会更过瘾。

菜是自制的

经常到这里吃火锅的人会发现,店家不在外面购买鱼丸、虾丸等速冻食品,而是自己加工丸子,味道鲜美。如手打丸子,虽然品相不太好看,但是香菜与肉馅儿混搭,口感别样好;小酥肉、小油条,焦黄的酥皮还冒着热气儿,直接吃、涮着吃,都能吃出妈妈的味道。还有店家秘制的大块牛肉,吃起来也很过瘾。

既然是老火锅,重庆火锅的“老三篇”自然不可少,毛肚、黄喉、鸭肠都很新鲜。毛肚是从屠宰场买回来的,原汁原味,没有经过化学原料浸泡。

店老板说,他们要确保菜品质量,保持原汁原味,尽量不买经过加工的成品。

店家还教给大家鉴别火锅有没有添加飘香剂的方法:如果你吃火锅后,衣服上的火锅味久久不散,那么说明你中招了。

走出店,我赶紧闻了闻衣服,嘿,还真没味儿!

顺便告诉大家,十一后小板凳老火锅在伊川县的分店也将开业。



**美食发现**  
**小板凳老火锅** 特约  
地址:洛龙区开元大道与厚载门街  
交叉口南200米路东  
总店:15503790855  
伊川店:60207788

**编者按** 秋意逐日浓,食补正当时。如何补?既要美味可口,又要科学搭配;既要简便易行,又要因人而异。让我们跟着民间厨星学做养生餐,赶快贴秋膘吧!



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

## 老人节 用养生餐尽孝心

□记者 闫卫利 文/图



阮鸿彬在整理菜形



茭白鸡丝



全蛋鱼浮

送钱送物,不如陪陪父母。老人节快要到了,你会怎样孝敬父母呢?如果你把满满的孝心化成一桌秋日养生餐,与父母品佳肴、叙家常,那么父母定会笑逐颜开。

为此,我们特邀请洛阳市餐饮协会秘书长、1983年洛阳市厨师状元阮鸿彬献艺。多年致力于魏晋文化养生研究的阮先生,给大家做几道适合秋季老人吃的美味,你不妨学一学,让父母在饱口福的同时进行秋季食补。

### 全蛋鱼浮

将两个土鸡蛋打散,加入少量盐,不能放水,上笼用小火蒸40分钟,然后将出笼的蛋羹切成小方块。

把黑鱼宰杀干净,用刀背拍鱼,去除鱼刺,将鱼肉剁成末,加入蛋清、盐、山药末、生姜末、少量水,充分搅拌,然后捏成丸子放进开水里,等丸子漂起来后捞出。

把油烧热,加入彩椒、黄瓜丁等时令蔬菜翻炒,再放入鱼丸、全蛋、火腿等炒片刻,勾少量生粉即可。

**特点:**鱼丸不仅有鱼肉的鲜嫩,而且口感如冻豆腐一般美妙;蒸蛋软嫩,如面筋一样多汁。老人食用可润肺、助消化。

### 肉酱紫茄

把紫茄洗净,不用去皮,从中间剖开,在带皮的一面切花刀,注意要上断下连,条要切成1厘米见方、5厘米长,然后放热油里炸熟、捞出。

油热后,放入姜末、蒜末炒香,把肉末倒进去炒至变色,放黄豆酱、少量糖,翻炒片刻,如果酱汁干,可加适量高汤或者水,滚起后放入炸好的茄子,小火煨半分钟即可出锅。

**特点:**紫茄脆香,酱香味浓郁。可祛风通络,保肝泻火,清热消炎。

### 茭白鸡丝

将茭白去皮,切成丝。把鸡脯肉切成丝,加入盐、蛋清、生粉、料酒、酱油进行搅拌。把葱绿(葱叶与葱白的结合部)切成丝。

锅内放油,鸡丝炒熟、捞出。再放少量油,把葱绿丝炒香,放入茭白丝翻炒,加料酒、盐、高汤,出锅时勾少量生粉,翻炒均匀即可。

**特点:**滑嫩爽口,清爽如吃竹笋一般,是吃米饭的绝佳配菜。可润肠通便,温补养胃。

这几道菜再配上一碗人参果粥,准能让老年人的肠胃舒舒服服的。人参果粥做法很简单,把大米同人参果一起下锅,待大火滚起,换小火慢炖一个半小时即可,注意水要一次添足。

**快乐厨房**  
**老房子**  
**八方滋味** 特约  
地址:洛龙区龙门大道与  
太常路交叉口北50米  
电话:85559855

《快乐厨房》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。

### 粉条



**#吃货驾到#** 在第一人民医院对面,有一家店的黄豆芽炒粉条,是我们全家人的最爱,我们每次去必点这道菜。它口感很好,软软的有弹性,且香辣适中,爱吃粉条的吃货不妨去尝尝。  
——via@青春激情

### 甜品



**#吃货驾到#** 在西工区新都汇三楼室内步行街,有一家甜品店,人气美食彩虹芝士、芒果乳酪蛋糕、星空马卡龙等甜品味道都很不错,是我和闺蜜约会的好去处。  
——via@丢丢  
(闫卫利 整理)

吃货驾到

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