

# 乐活·寻味

做学霸也要当吃霸

终极站：河南科技大学开元校区、  
洛阳理工学院开元校区

## 肉，肉，还是肉 好吃得停不下来



推荐一：洛宁蒸肉

价格：小份8元，大份16元  
地址：学子街与洛宜路交叉口向南10米路东  
学生点评：蒸肉松软，香而不腻

还未走进洛宁蒸肉的店，小记便被门外的那口大黑锅吸引住了，锅底的炉火烧得正旺，一个圆形锅盖扣在锅上，乍一看如同一个扁形球。这锅中有什么美味？洛宁蒸肉！

这家店在学子街上，厨师是做了几十年蒸肉的洛宁人，因为蒸肉味道正宗，学生们啧啧称赞。虽然咱也常吃蒸肉，但和原汁原味的洛宁蒸肉不太一样，首先，便是蒸肉用的大锅。

据厨师介绍，店门口的这口大锅可有些分量，它是由纯铁打造的，一个锅盖要两只手才能拿动，盖在铁锅上，严丝合缝，一丝蒸气也跑不出来。说着，厨师用力掀开锅盖，随着白色蒸气腾空而起，粉蒸肉的香味也扑鼻而来。

洛宁人蒸肉，用生肉、粉条裹面，再加入大葱段和香料，直接上锅蒸，大约1个小时后，等肉完全被蒸烂，香料味融入粉条和肉中，用筷子拌均匀即可出锅。吃蒸肉时，最好配上一碗酸辣手擀面，干干的蒸肉配着清爽的面，吃着真得劲儿！

小记发现，这蒸肉无论在锅中放多久，肉和粉条都是干干的，松软不黏。问厨师方法，他神秘一笑：“这是洛宁人做蒸肉的秘密！”

### 推荐三：火锅鸡



美食发现  
九门寨石锅鱼 特约  
地址：开元大道与定鼎门街  
交叉口向南100米  
订餐电话：60205559

价格：鸡肉两斤48元  
地址：洛龙区龙祥商业街  
学生点评：吃着鸡肉喝着汤，涮片菜叶更健康

河北有道名菜叫火锅鸡，是在火锅中涮鸡肉吗？不，火锅鸡是把鸡块放在木炭火锅中慢炖，大家可以边吃鸡块边喝鸡汤，等把鸡肉“消灭”干净，再用锅中的鸡汤涮菜吃，如今，这道河北名菜也来到了龙祥商业街。

做火锅很简单，但做火锅鸡就得费工夫了，要先把鸡块和大料放入锅内爆炒，等把鸡块炒干时方可出锅。

这时，鸡块已有八分熟，但还不能入口，把鸡块捞进木炭火锅中，然后倒入鸡汤慢炖5分钟左右，把鸡肉完全炖烂，鸡汤咕嘟咕嘟冒起泡，才可下筷吃。

为了不影响火锅鸡的口感，入木炭火锅前，厨师要将炒鸡用的大料全部清出，此时大料香早已与鸡肉融为一体，再经高汤一炖……你，流口水了吗？

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：18637927388

□记者 何奕儒 文/图

菁菁校园外，总有着价廉又让人垂涎欲滴的特色美食，经过一个月的搜寻，小记给大家推荐了洛阳三所大学周边的诱人美味，想必爱吃的你已去尝过鲜了吧。

本期，“晚报吃货帮”举办的“做学霸也得当吃霸”系列活动暂告一段落，但小记寻找美食的脚步不会停下，如果你有美食推荐，就拨打美食热线18637927388联系我们吧。



推荐二：灵宝肉夹馍

价格：每个5元  
地址：洛龙区龙祥商业街南段  
学生点评：饼酥脆，不油腻

在龙祥商业街有家卖肉夹馍的小店，虽然店面小得容不下两个人，但是门口买肉夹馍的学生每天都排着长队。

这家肉夹馍来自灵宝，灵宝人讲究用大块卤肉配蒜末，既解腻，又排毒。肉夹馍味道如何？有学生告诉小记：“百吃不厌，就算吃一嘴大蒜味儿，我也照样爱！”

灵宝人做卤肉，必须用老汤卤制，等卤肉吃完，汤汁不换，再往里不停地加肉、放料、添水……“这是我们的传统做法，不是为了偷懒，因为这样做，卤汁味道会越来越浓厚，营养也越来越丰富。”厨师说。

香嫩卤肉惹人爱，酥脆烧饼也不赖。厨师把面饼擀得很薄，经过油烙、火烤，饼外层呈现金黄色，切上一刀直掉饼渣。酥饼配卤肉，谁能吃不醉？

《洛阳晚报》的《乐活·寻味》版经常给吃货发福利，只要你加入“晚报吃货帮”群(QQ:19078942)，关注微信号:lywbchb，扫二维码(下图)，就有机会成为幸运吃货。



烤面筋



#吃货驾到# 在西工区建业凯旋广场三楼美食街里，有一家烤面筋店，环境干净。面筋是纯手工制作的，配上秘制香料，烤出来的面筋外酥里嫩、筋道鲜香。除了面筋，这里还有烤肉串、鸡翅、鸡胗等，每次去都有很多人在排队。  
——@朋元

豆腐汤



#吃货驾到# 涧西区电力医院对面有一家豆腐汤馆，这豆腐汤汤鲜味美，还有醋泡姜等自助佐料，搭配起来味道更鲜。

——@符家屯  
(记者 闫卫利 整理)

吃货驾到  
重庆老太婆摊面 特约  
地址：涧西区辽宁路秀水  
3号B区-02-02  
订餐电话：15896652953

### 随手拍美食 免费吃大餐

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。记得写上店址和人均消费金额，我们将择优刊登在每周五的《乐活·寻味》版上。

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。

凡文图被选用者均可凭手机短信享受免费大餐，赶快参与吧！