

# 乐活·寻味

洛阳人爱扣碗的程度让外地人目瞪口呆:洛阳水席里有扣碗,过年吃扣碗,宴席上还有扣碗……到老城走一遭,卖扣碗的饭馆比比皆是,不过,同样是扣碗,十个人能做出十种味道,想找到老洛阳人用古法做的扣碗真不容易。

近日,“晚报吃货帮”带网友找到一家号称“老洛阳人才能找到的味道地道的”扣碗店。饭点,店里的食客多得排成长队,这家扣碗的妙处是啥?

## 吃不够那一桌老洛阳扣碗

□记者 何奕儒 文/图



美味扣碗



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  
18637927388

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](mailto: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。

百里香·尚宴为本栏目提供招牌菜青椒鱼一份。

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!

### 牛肉汤



#吃货驾到# 在涧西区银川路上有一家牛肉汤馆,汤起价为10元,尽管价格不低,但我不管啥时候去都能看见吃货排队。我喝了两次也爱上了,汤汁清亮、牛肉鲜美。 ——@风云勇士

### 盐水鸭



#吃货驾到# 在涧西区广州市场农贸市场33号有一家驴肉专卖店。店里的酱驴肉、驴板肠好吃,盐水鸭很有特色,肥而不腻、鲜香味美,让人吃过一次还想吃。店家提供真空包装,一斤9块多。 ——@随风 (闫卫利 整理)



开吃啦

### 1 蒸得越久味儿越赞

8名网友来到饭店时,还没到午饭点,厨房中一筐筐刚出锅的小酥肉、炸排骨摆成一排,肉泛着琥珀色,闻着一股焦香味儿,让人垂涎欲滴。网友@阿北忍不住捏起一块排骨尝了尝,满脸陶醉地说:“酥、脆、香!”炸肉的大厨听到后,谦虚一笑,说:“这还是半成品,蒸出来更好吃。”

老板老李是地道的洛阳人,他的长辈就是经营扣碗生意的。从小耳濡目染的他,继承了做扣碗的好厨艺。老李非常推崇用古法做扣碗:“不少饭店为了提味儿,在扣碗中放了蚝油等调味品,可这样做,老洛阳的味道就没有了。”老李做扣碗只用葱、姜、蒜等基本作料,重点在做法上,例如做扣碗的关键一步:蒸。

咱自己在家蒸扣碗,只要肉熟了就能出锅,老李蒸扣碗,最少要8个小时,如果蒸的是肘子,要反复蒸十几个小时!因为蒸久了,肉才会烂,香味儿才能入肉。网友@vivo一脸诧异:“蒸这么久,裹的面粉咋办?”放心,老李有诀窍,炸酥肉和排骨时火候掌握得好,面粉和肉紧紧连在一起,很耐蒸。

### 2 这碗脯肉地道吗?

孟津县平乐镇有道名菜——脯肉,网友@驯龙人曾为一睹脯肉真容,专门开车到平乐镇吃了一碗,他曾觉得“出了平乐镇,再无正宗脯肉”。尝了老李做的脯肉后,他称赞道:“不仅味道正,菜样看着也齐整,关键能让我想起姥姥做的扣碗的味道。”

那当然了,做脯肉的技术,可是老李跟着平乐镇的名厨一点点学来的。

这脯肉看似一块肉,其实一边是真肉皮,一边是用粉条、红薯粉做的扁垛,仿真效果越好,制作工艺越烦琐,做好的扁垛要用鸡蛋液粘在脊髓皮上,蒸完炸,炸完再蒸,一碗脯肉才能做好。

夹一块脯肉对着阳光一照,能透出光。大伙儿吃完表示:“滑滑的,这脯肉和真肉的口感一样。”

老李道出秘诀:“因为蒸得久,油都渗到扁垛中了,吃起来当然肉香满嘴。”

### 3 扣碗好吃与否,选肉最关键

又是肉又是油,扣碗吃多了会不会腻?尝罢老李做的一桌扣碗,网友却意犹未尽,简直吃不够。

大伙儿寻求原因,老李憨厚一笑:“俺的原料用得好。”

比如做小酥肉得用五花肉;做脯肉得用脊髓皮;做红烧肘子,用的是猪前腿肉;做连汤肉片,老李选肋条肉,这肉比较瘦,吃起来不油腻,十分有嚼劲儿。

有些爱吃肥肉的顾客会专门交代老李:“蒸盘腐乳肉,俺要肥肉多、瘦肉少的,别忘了多蒸几遍啊!”

#### 网友点点评

@韵舞:大爱红烧肘子,肉瘦且烂,口感外焦里嫩,比我之前吃过的都好吃。

@紫梅竹:假海参太赞了,特别是那酸汤,被抢着喝完后,我又让老板加了一碗。

@驯龙人:熬货里面有猪肝、猪肠……这些食材非常新鲜,真是一碗良心熬货。

#### 温馨提示

想知道这家店在哪里吗?赶紧扫描下方二维码关注“晚报吃货帮”官方微信吧!



「晚报吃货帮」

美食发现 港渝四季火锅店 特约  
地址:太原路与安徽路交叉口  
订餐电话:64930111

吃货驾到 赛大胡子牛肉 特约  
地址:涧西区丽新路与丽春路交叉口向南30米  
订餐电话:13949253358