

□记者 杨柳 文/图

“咱爸咱妈老友聚乐部”的会员亲如一家，平时免不了聚会、吃饭，一起乐和乐和，但选择饭店时经常大伤脑筋：你说吃火锅吧，他说吃不了辣的，你说吃烧烤吧，她说不爱吃肉，真是众口难调。

不过，“老友聚乐部”组织的尝美食活动却让参加活动的所有老友都满意，菜品丰富，博采众长，荤素搭配，营养可口，大家尽情享受吃的乐趣。



都说众口难调 那一定是没来吃 **小碗菜**

1 满意在精致可口

12月5日上午，8名“咱爸咱妈老友聚乐部”会员来到纱厂路和唐宫路交叉口的米知味品尝美食。

米知味主打中式快餐小碗菜，各色菜品盛在小碗里，整齐地摆在柜台中，供食客自选，方便快捷。待大家坐定后，服务员端上满满一桌子小碗菜，五颜六色，琳琅满目，一下激起了大家的食欲。在这里，众口不再难调：爱吃肉的就尝尝清炖大别山土猪肉、红烧肉，那浓郁的肉香保准让你胃口大开；爱吃素的就来一碗蒜苗烧石磨豆腐，豆香浓郁，满口清香；爱吃辣的就尝尝湘西小炒腊肉，香浓有嚼头；爱吃甜的就试试糖醋里脊和糖醋咕咾肉，外焦里嫩，甜酸可口。此外，小米粥、南瓜粥、手工馒头也很符合老友的胃口。

老友们边吃边聊，别提多开心了，一大桌子菜很快就见了底。吃饭时，会员老任偷偷向邻桌的食客打听价格，看别人要了3个菜，才花15元，他连声说：“不贵，不贵。”



糖醋里脊



蒜苗烧石磨豆腐

米知味 协办
4000379278
涧西店：广州市场步行街
洛龙店：政和路丹尼斯附近



老友相聚好开心

2 秘诀是选材讲究

62岁的孙秀珍平时不喜欢吃肉，却对米知味的红烧肉情有独钟，一连吃了好几块：“这红烧肉看起来肥，却一点儿不腻，吃起来分外香。”蒜苗烧石磨豆腐也受到了老友们的一致称赞，纷纷要求：“老板，豆腐太好吃了，再上一份！”

要说红烧肉和烧豆腐都算不上大菜，无论到哪家饭店都能吃到，为什么这里的味道就与众不同？米知味董事长何春章透露：“这是因为我们的选材很讲究，我们在全市有30

多家分店，每个分店的选材都很讲究。”

就拿石磨豆腐来说，用的豆腐是米知味自己做的，他们建了一个加工厂，用石磨磨豆浆，用卤水点豆腐，再用手压制而成，做出来的豆腐豆香十足，美味无比。

除了豆腐，其他食材也很讲究，土猪肉来自大别山，脆嫩的笋来自井冈山，地道的手工腊肉来自湘西农家，就连大米都是正宗东北稻花香大米，盛在紫砂钵里上笼蒸40分钟，不香才怪。

3 开心在收获满满

品尝完丰盛的大餐，老友们意犹未尽，这次来参加活动的，大家还想学几招。何春章传授给大家几个小秘诀。

●豆腐好吃要多炖

比肉还好吃的豆腐是怎么做出来的？首先要选择新鲜、豆香浓郁的豆腐，炒锅内放适量油，加入肉末、蒜末、姜末爆香，然后放入切成厚片的豆腐，加适量水，盖上锅盖焖8分钟左右，再放盐和老抽调味，大火收汁，快熟时撒入蒜苗。做这道菜不用放味精或鸡精，味道鲜美无比。

●炒有机花菜的秘诀是火要大、手要快

很多人喜欢吃干锅有机花菜，却不会做。何春章告诉大家，炒花菜之前，先炒五花肉片，焯炒的时间要稍长一些，把肉里的油全炒出来，这样花菜更香，肉也不腻。炒花菜的时候，火要大、手要快，加入冬菇酱油、盐和鸡精调味后，翻炒不要超过10分钟，这样炒出来的有机花菜又脆又嫩又有味儿。

“咱爸咱妈老友聚乐部” 会员突破2000人

每周五下午 您可以来报社办会员证

□记者 杨柳

12月5日这场美食品尝活动，因为名额有限，所以只接受“咱爸咱妈老友聚乐部”的会员报名，很多读者打来电话咨询：“怎么才能入会？到哪里办理会员证？”

“咱爸咱妈老友聚乐部”成立近1年时间，累计组织了近百场丰富多彩的活动，有养生讲座，有知识培训，有参观游览，有健身休闲，有美食体验，还有做手工，成为老年人学习、社交、娱乐的平台。从2016年8月下旬开始，我们为“聚乐部”的会员办理会员证，截至昨日，已经办理了2000余个会员证。

如果你想加入“咱爸咱妈老友聚乐部”，可以在每周五下午（节假日除外），携带相关材料到报社办理会员证，请您仔细阅读以下注意事项。

会员证办理时间：每周五14:30至17:30

会员证办理地点：洛阳日报报业大厦19楼31号工位（开元大道与厚载门街交叉口西北角，乘26路、33路公交车到长兴街开元大道口南下车；乘29路、75路公交车到厚载门街开元大道口北下车；乘37路、57路、70路公交车到开元大道厚载门街口下车）

会员证办理条件：50岁以上读者

办证所需材料：身份证、一张1英寸近照和2017年度订报发票，《洛阳日报》《洛阳晚报》订户均可，一张发票最多可办理两个会员证，如果您没有发票，可携带最近一个月的《咱爸咱妈》版

咨询电话：13598166690（徐老师）

洛阳晚报 招聘专栏 广告热线：65139988

河南省星级医养结合养老机构

洛阳中隧养老康护中心

专业的医护团队 规范的养护照顾

专为脑梗、肿瘤、意外伤害等造成的生活半失能及需要鼻饲胃管进食、气管套管护理、意识不清、长期卧床等生活失能老人提供规范的生活护理照顾和医疗救护。

诚聘护工数名

咨询电话：62302222 地址：道北陵园路3号（洛阳中隧医院内）

凤凰山生态纪念园
Phoenix Mountain Ecological Cemetery

贯彻绿色发展理念 推行节地生态安葬

向支持树葬、草坪葬等生态安葬的时代先行者致敬！

每天7:30或14:00在洛阳饭店可乘坐班车到园区参观 常年招聘业务员

服务热线：0379-69988999 13526969552（姚远）