教做传统洛阳菜

洛阳肉片：酸辣爽滑，就是这个味儿！

□记者 范瑞 张喜逢 实习生 蒋楠 文/图

●亮相大厨：李玉宾，41岁，从业23年，现任真不同饭店厨师长

●菜品介绍：洛阳肉片又名“连汤肉片”，美味自然不必多说，里脊肉、番茄、木耳……这些普普通通的食材搭配上醋和胡椒，“碰撞”出酸辣爽滑的口味，冬天喝上一碗酣畅淋漓。

●原料：

主料：肉片200g，大绿豆半碗，木耳半碗

配料：葱、姜、蒜，番茄两个，鸡蛋一个

调料：盐、味精、胡椒粉、食用油

●制作步骤：

第一步：用清水泡除肉片上的血水，半小时换3次水，直到肉片颜色变为粉红。

第二步：把肉片的水挤干，加入盐和少量水，用手不断搅拌，使盐分吸收，然后加入少量淀粉，搅拌均匀后不断摔打，使肉纤维疏松；加入鸡蛋清，继续搅拌摔打约5分钟。

第三步：将摔打过的肉片盛到碗里，倒入少量食用油覆盖表面，静置半小时。

第四步：油烧热后，滑肉片，肉片滑熟之后，盛出沥干油。

第五步：油烧热后放切好的姜片和蒜片炒香，放入切片的番茄、葱、木耳及大绿豆，加一大勺醋，大火翻炒。

第六步：加入适量高汤，放入盐、味精和胡椒粉各一小勺，最后放入滑好的肉片，大火炖5分钟即可出锅。

扫二维码，看洛阳肉片的做法

洛阳酥肉：想一下全身“酥”吃一口长点“肉”

□记者 范瑞 张喜逢 实习生 蒋楠 文/图

●亮相大厨：李玉宾，41岁，从业23年，现任真不同饭店厨师长

●菜品介绍：

洛阳酥肉是水席中的一道经典菜：新鲜的猪肉经过油炸、蒸制，嫩脆可口，香而不腻。

●原料：

主料：肥瘦相间的猪肉

配料：生鸡蛋一个，大姜片，大葱段，高汤

调料：盐、花椒粉、老抽、红薯淀粉、花椒粒

●制作步骤：

第一步：将红薯淀粉加入花椒粉和盐，再打入一个鸡蛋，倒入清水，缓慢搅拌均匀呈糊状，静置半小时；

第二步：将猪肉切成1厘米宽、五六厘米长的肉块，加入少许盐和老抽搅拌均匀；

第三步：倒入静置好的红薯淀粉糊，搅拌均匀，使每块肉都被包裹上；

第四步：将包裹好的猪肉，一块一块下油锅油炸，炸至金黄色捞出沥干油；

第五步：将花椒、八角放入碗底，铺上姜片、葱段，然后放入炸好的酥肉，摆满整碗；

第六步：盛一碗高汤，加入少许老抽搅拌均匀，盛两勺调好的高汤放入盛放酥肉的碗中；

第七步：将碗放入蒸笼蒸30分钟至40分钟，取一个海碗，将蒸好的酥肉碗倒扣在上面，取下碗，撒上香菜末，浇上烧热的高汤汁。

扫二维码，看洛阳酥肉的做法

生焖黄河大鲤鱼：过年吃“龙鱼”，年年有余

□记者 范瑞 张喜逢 实习生 蒋楠 文/图

●亮相大厨：董良辉，35岁，从业15年，现任王府九号公馆行政主厨

●菜品介绍：

黄河大鲤鱼是我国四大名鱼之一，自古就有“岂其食鱼，必河之鲤”“洛鲤伊鲂，贵如牛羊”之说。它以金鳞赤尾、体形梭长、肉质细嫩、口感鲜美而驰名中外。

白居易等古代诗人都曾为其写诗作赋，称其为“龙鱼”。民间流传有“黄河三尺鲤，本在孟津居，点额不成龙，归来伴凡鱼”等诗句。

●原料：

主料：1.15千克左右黄河大鲤鱼（1.25千克以上的黄河大鲤鱼肉质会比较老）

配料：葱、姜、蒜，香菇丁，八角

调料：盐、糖、生抽、耗油、鸡精

●制作步骤：

第一步：生煎，将宰杀干净的黄河大鲤鱼改花刀，下入烧热的油锅，煎3分钟至5分钟，至鱼表面金黄，然后将鱼捞出，沥干油；

第二步：炒料，油烧热后，放入葱姜蒜、香菇丁、八角翻炒出香味；

第三步：炖鱼，向锅内倒入水，加入少量盐、糖、50克生抽、15克耗油、15克鸡精和少许胡椒粉，然后放入煎好的鱼，小火炖15分钟，大火收汁；

第四步：最后加入少许辣椒油（不吃辣的可省去），盛出鱼，浇上剩余的汤汁，撒上葱花，然后浇上热油即可。

扫二维码，看生焖黄河大鲤鱼的做法

生焖黄河大鲤鱼

韭菜杏鲍菇豆腐

韭菜杏鲍菇豆腐：团圆饭里，来点“小清新”

□记者 范瑞 张喜逢 实习生 蒋楠 文/图

●亮相大厨：董良辉，35岁，从业15年，现任王府九号公馆行政主厨

●菜品介绍：

在洛阳，栾川豆腐是块金字招牌，价格比其他豆腐高一些，但味道也是普通豆腐所不能比的。白嫩、筋道、豆味儿纯正，但凡有豆腐的菜，用了栾川豆腐，即成上品。

这道韭菜杏鲍菇豆腐，既有栾川豆腐的醇香，又有杏鲍菇的清新鲜美，再加上韭菜提味，在满是大鱼大肉的团圆饭桌上，将别有一番风味。

●原料：

主料：洛阳栾川豆腐、杏鲍菇

配料：葱、姜、蒜，韭菜，泰椒

调料：盐、生抽、蚝油、鸡精、糖、十三香

●制作步骤：

第一步：将栾川豆腐切成长3厘米的小方块，待油热后一块一块放入豆腐，煎至两面金黄后盛出；

第二步：锅里倒入较多的油，烧热后，放入切好的杏鲍菇片，来回翻炒至杏鲍菇片酥软发黄，然后盛出沥干油；

第三步：热锅冷油，加入泰椒，葱、姜、蒜炒香，然后加入少量豆瓣酱，放入煎好的豆腐和杏鲍菇，加入生抽，蚝油，鸡精，盐、糖及十三香少许，加入水淀粉勾芡，最后放入韭菜翻炒两分钟即可出锅。

扫二维码，看韭菜杏鲍菇豆腐的做法

（豫）医广【2015】第10-29-525号
洛阳阳光男科医院
男科专线 0379-631 56789
院址：洛阳市九都路与解放路口西南角