

河洛广记

寻味洛阳系列

美食之旅说丸子

□郑贞富



洛阳焦炸丸，由夏千景制作

美食家梁实秋在《炸丸子》一文中说：“我想人没有不爱吃炸丸子的。”丸子是一道普通食品，各地的做法也不同。但是，洛阳人把它做到了极致，有风靡洛阳大街小巷的丸子汤，洛阳水席中有生汙丸子和焦炸丸，更有独具特色的栾川豆腐狮子头。

1 李準的丸子汤情结

已故文学家李準(zhǔn)，出生于洛阳县麻屯镇(今属孟津区)，他青少年时期在洛阳城中读书和当学徒，因此对洛阳老城美食是非常熟悉的。

他的长篇小说《黄河东流去》，描写了1938年后黄泛区人民经历的深重灾难和漂泊生活。该书的故事背景主要在洛阳老城，因为众多黄泛区人民逃难至此，这些难民在洛阳的经历，是本书的故事主干。书中描写了多种洛阳小吃，如“有撒着鸡丝、紫菜的馄饨，有炸得又焦又黄的春卷，还有雪白的小包子、放在平锅里煎黄的生煎馒头”。

至于洛阳的各种汤，喜欢喝汤的李準，更是浓墨重彩地进行描写。书中讲到，从黄泛区逃出来的老清，与家人失散，他在洛阳第一天的生活是这样的：“到洛阳后，天已经快黑了。老清找了一个卖豆腐汤的摊子，要了一碗豆腐汤，拿出两个蒸馍来，泡在

汤里吃了。”

而老清的夫人(书中称老清嫂)和其两个女儿爱爱、雁雁，逃到洛阳后，看到洛阳人喜欢喝汤，于是开了个汤馆，卖绿豆面丸子汤。书中这样写道：“卖丸子汤要比卖茶赚钱多得多，只半月光景，还清油账煤账，还赚了一袋面粉和五六斤香油。老清嫂这时也有精神了，夜里炸丸子，起五更带着两个闺女去一里多地以外的沟里抬水煮汤。”

李準是个讲故事的高手，后来发生的很多故事，都在这个丸子汤馆的描述中埋下了伏笔。可见，李準有着浓厚的丸子汤情结。

洛阳老城有很多丸子汤馆，做丸子汤首先是炸丸子，选用绿豆面，加水配料后要反复搅拌，用油炸制。然后制汤，一般用的是高汤。出品时，在碗中盛上滚烫的高汤，放入丸子，加上香菜、蒜黄等。

2 生汙丸子和焦炸丸

洛阳水席，是洛阳特色传统名宴，属于豫菜系。洛阳水席始于唐代，已有1000多年的历史，是中国迄今保留下来的历史最悠久的名宴之一。生汙丸子和焦炸丸，是洛阳水席中的两道主菜，也是两道功夫菜。这两道菜，非常考验水席厨师的真功夫。

生汙丸子的“汙”，是一种烹调方法，把食物放到沸水里稍微一煮。这说起来简单，其实汙法有多种。生汙丸子，主要食材是肉类。因为，洛阳水席馆有多家，选用的肉类也各有不同。传统的做法，是选用鱼肉做成鱼丸。

做鱼丸，选取一尺以上的黄河鲤鱼，必须是活的。剖鱼为两片，先取一片钉其头部于木墩之上，用刀徐徐斜着刮其肉，肉乃成泥状。两片都刮完，差不多有一碗鱼肉泥。加少许盐、少许水，用竹筷打，打的

时间越久越好，打成糊状。

下一步骤是烧一锅开水，移锅止沸，急速用羹匙舀鱼泥，用手一抹，入水成丸。煮鱼丸的汤本身即很鲜美，不需高汤。出品时，撒上一些葱花或香菜，即可盛在大碗内上桌。

焦炸丸的制作中，炸丸子是关键。主要食材是红薯粉条，但红薯粉条不能泡透，用冷水泡软即可，切碎加入配料，搅拌均匀，挤成樱桃大小的小丸子，在热油中炸焦。另外起锅，加入高汤、胡椒、醋等，煮至滚烫。上桌时，将刚出锅的焦炸丸放入深盘中，浇入滚烫的汤汁，焦炸丸迅速漂浮在汤汁上面。

洛阳焦炸丸，味道酸、辣、咸、鲜、香，口感焦、酥，别具风味。



栾川豆腐狮子头，由牛恒林制作

3 栾川豆腐狮子头

狮子头，就是大丸子，大概是取其形似，而又相当大，故名。一般一盘四个，又称之为四喜丸子。狮子头各地做法不同，豫菜之中，以栾川豆腐狮子头最为著名。

栾川豆腐狮子头，主要食材是栾川豆腐、土猪肉、小米、伊河鲈鱼。

栾川地处洛阳南部山区，位于伏牛山之腹地、伊河源头，风景如画，物产富饶，民众勤奋，经济繁荣。栾川豆腐、土猪肉、小米都很有名。

梁实秋在《豆腐》一文中说：“豆腐是我们中国食品中的瑰宝。豆腐之法，是否始于汉淮南王刘安，没有关系，反正我们已经吃了这么多年，至今仍然在吃。在海外留学的人，到唐人街杂碎馆打牙祭少不了要吃一盘烧豆腐，方才有家乡风味。有人在海外由于制豆腐而发了财，也有人研究豆腐而得到学位。”但是，能将豆腐做成一个大产业、大品牌，栾川人做到了。栾川有不少豆腐厂，生产的各种豆腐产品，已行销各地。栾川还有不少的豆腐宴餐馆，推出各种各样的豆腐菜。

栾川豆腐的关键工艺，是选取栾川优质大豆和点卤，点卤用的不是普通卤水，而是腌黄菜后的卤汁。栾川豆腐中，以老豆腐最知名，栾川人早晨起来，习惯于吃一碗老豆腐。在县城和各乡镇，都有定点摊位卖老豆腐。担子一边是锅灶，蒸着一大笼豆腐，另一边是碗匙佐料如酱油、醋、韭菜末、芝麻酱、辣椒油之类。栾川豆腐狮子头，就是选用这种老豆腐。

做栾川豆腐狮子头，猪肉的取材要精。要选用栾川土猪肉的前腿肉一大块，七分瘦三分肥，不可有少许筋络纠结于其间。切割之际最要注意，不可切得七歪八斜，亦不可剁成碎泥，其秘诀是“多切少斩”。要挨着刀切成碎丁，越碎越好。然后，将栾川老豆腐和荸荠放入，略为斩剁。

调好芡粉要抹在两个手掌上，然后捏揉肉末等成丸子，这样丸子外表便自然糊上了一层芡粉。把丸子下油锅微炸，以丸子表面紧绷微黄为度。把炸过的丸子轻轻放在碗里，大火蒸一个小时以上。

栾川豆腐狮子头中，伊河鲈鱼也是重要食材。伊河鲈鱼是伊河最重要的鱼类。洛阳俗语说：“洛鲤伊鲂，贵于牛羊。”杜甫诗云：“鲂鱼肥美知第一，既饱欢娱亦萧瑟。”白居易喜食伊河鲈鱼，他的《饱食闲坐》道：“红粒陆浑稻，白鳞伊水鲂。庖童呼我食，饭熟鱼鲜香。箸箸适我口，匙匙充我肠。八珍与五鼎，无复心思量。”在做栾川豆腐狮子头时，在做丸子的同时，将新鲜的伊河鲈鱼，不去鱼鳞，放锅中加水煮汤，当鱼煮熟之后，去其渣而成高汤。再在高汤中加入栾川小米和配料，慢慢煮熟成粥。

待粥煮成，丸子熟透，将粥浇在丸子上。这样，一份正宗的栾川豆腐狮子头就做成了。这样的狮子头，不能用筷子夹，要用羹匙舀。如果，将狮子头打碎在鱼粥中，其味更美。

日报云阅读

扫码阅读寻味洛阳系列已刊发文章



3月宠爱季 购物超有礼

虫草蛋9.9元20枚 挂面3.9元5袋送到家

福利一

建行生活专享福利 活动时间：即日起至3月31日

活动参与方法

扫码领券
点击“去使用”
下单成功
新鲜虫草蛋送到家



建行生活券后价

9.9元

28.8元

建行生活用户专享 同城免运费送到家



扫码参与活动

您身边的网上商城
正品·半日达

福利二 周三会员日 同城免运费送到家

活动时间：即日起至3月24日

会员专享价

3.9元

中裕麦芯挂面 110g*5包

6.5元



福利三

大牌洗化31.8元2件

活动时间：即日起至3月31日

宠爱价

31.8元/2件

超能天然皂粉 1.3kg/袋

37.8元



扫码购优惠好物

洛报直采 | 正品保障 | 速配到家 | 售后无忧

配送区域：洛阳市老城区、瀍河区、西工区、涧西区、洛龙区、伊滨区，洛阳高新区

团购热线 18567651704

售后热线 66778866

接听时间 8:30-19:00

广告