



征集令

衣食住行是咱们老百姓生活之所想、之所念、之所念、之所念，怎无奈每个人的“知识库”有限，所以衣食住行总有点“小偏差”。想要样样通，还是要集中广大群众的力量，你推荐一个，我搜索一个，一来二去，咱们都能成为郑州通。所以，如果你有新的发现，也许是偶遇一家小店，也许是某处的超级Fans，也许你想征集郑州美食，也许是想和别人分享逛街收获……没问题，在我们这里通通接纳，甭忘了让我们发动集体智慧，不要错过郑州任何小边角。想参与和我联系吧：zzwbhan@sohu.com，你就是我们的智囊团成员。

读者·秀秀秀

你某日逛街的收获、你在家施展的厨艺、你发现的特色小店……都拿来秀一秀吧！稿件一经采用即有稿费。



成品图



图1



图2

给小朋友的能量面点

烫面太阳花

现在正是红薯上市的季节，众所周知，红薯是一种极好的粗粮。它可以帮助肠道蠕动，促进排出体内宿便，同时可以降低血脂。但红薯吃得过多，会使人感到“烧心”。我正是这种吃多了红薯，就会胃酸、烧心的人。所以，我一直以来对红薯都不是很感冒。不过，前两天邻居家的姐姐说，她家宝贝不喜欢吃粗粮和面食，这问题让她很为难。因为知道我喜欢做菜，便向我求助了。给小朋友做菜？这可难倒我了，想来想去，自己何不借此机会把不喜欢红薯这个毛病也来攻克一下呢？所以，就有了这个小甜点，只用一点点红薯，肯定不会造成胃酸了，呵呵！

过程：1.两个极小的红薯，切片，放在微波炉里高火加热5分钟。取出放入保鲜袋，用擀面杖压成泥。如果没有微波炉，就用平常的锅蒸一下，水开后再蒸5分钟。因为不加热会导致煮出来的水分太多，待会儿就不好用了。

2.面粉两份、淀粉1份混合均匀后，用热水和成面团。醒5分钟，然后擀出一个包子皮，把红薯泥均匀地涂抹到上面，再擀一片包子皮覆盖上去，并把边缘压紧。

3.对称地在饼坯上切出8条直线，但在饼的中央留出一块圆形不切透，然后把花瓣轻轻竖起来(见图1、图2)。

4.水开后上锅蒸，5分钟即可。要注意，上锅和取出的时候小心，不要把花瓣弄掉了。瞧瞧吧。可以吃啦，希望小朋友们能喜欢。

猫咪如人

● 本期主题：家常炒面

● 下期征集：那些有特色的美味鱼

面条的“华丽转身”



面条这东西在咱们平常人家是再平凡不过了，但平凡的面条却总是对现实不甘，因为它厌烦了始终如一的水中翻煮，想要“跳”出水锅。怎么样让主人对它的爱一如既往，又可以变出新花样呢？

于是，它把目光锁定在了总是在旁边陪伴它的油锅里，所以它转个身翻入油锅来个“华丽转身”。然后，主人欣喜地发现，原来这面条也能玩出新花招啊。于是，爱面条的人更增加了对它的喜爱。于是，面条这再普通不过的材料又开始在自己的面食兄弟姐妹面前扬眉吐气起来，那种姿态仿佛在示威呢。

“瞧瞧，我小小的一个变化，就叫主人对我

读者推荐

在淮北街还是在兴华街与淮河路的交叉口？有家炒面馆，名字记不得了，但是一说起好吃的炒面就会想到那里的味道。

——晚报QQ群：清水无香

商城路和紫荆山路向西，易初莲花斜对面有家回民饭店，里面的炒面很地道，我带了很多朋友光顾，每个人都说不错。我平常喜欢吃面食，所以对这类的小吃店也格外关注，如果你也离那里不远，可以去尝尝。

——读者：姜楠

炒面？这东西大家常了，想吃的时候自己在家就可以动手做。我喜欢吃酸甜口味的东西，上次在家尝试了一次用番茄酱和辣酱混合做炒面，自己感觉还不错。当然，里面还放了我喜欢的各种菜，十足一个大杂烩，呵呵。

——读者：皓皓

我很早以前在红专路的夜市里吃过一次炒方便面，老板是用作小龙虾的汤料炒的，味道很鲜。可惜，那个地方已经没有了。不过，现在每年夏天，在很多做海鲜的路边摊上都会有炒方便面这道主食，他们也都是用作海鲜的

宠爱尤加。看来我仍然是咱们圈子里的老大啊。”后来，眼见着面条这等平凡之物如此讨好，炒面的队伍里又加入了很多新鲜力量，外国来的意大利面、方便王国的方便面、胖墩墩的面片，就连刀削面也跑来凑热闹，要来分享这份“荣誉”。

炒面的队伍越来越壮大了，连配料也开始丰富异常，只要你能想到的，都可以和它搭配。不过，话说回来，炒面人人都会做，可是把这家常的一餐做出别样的味道也需要些许功底。来看看下面读者们都有什么好的推荐吧，也许你也是那个小店的座上客，也许它就出自你的手艺。

汤料搭配炒的，只要你觉得哪家的小龙虾好吃，哪家的炒方便面肯定也好吃。

——读者：王涛

以前去过一家炒面馆，好像是在红旗路、经八路附近，具体位置记不起来了，只记得炒面不错，可是炒菜就有点不尽如人意了，不过人家的主打是炒面，那些辅助的小菜也想不到来计较了。只是很长时间不吃了，也不知道那个小店还在不在那里了？

——王楚生

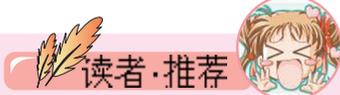
喜欢吃肉就去了朋友们推荐的一家扣碗店，没想到那里的炒面也让我惊喜了一下，那种油的面是我喜欢的感觉，不过吃多了还是会腻，嘴馋的时候去品尝一下也未尝不可。

——读者：华子

我老家在新乡，在人民公园那有家刀削面挺好吃的，店主还别出心裁地把刀削面也加工成了炒面，一向口味重的我对炒刀削面很是钟爱，每次回家都要去光顾一下，不过在郑州我还没有发现比较好吃的刀削面呢？知道的

——读者：汉水

本组稿件 晚报记者 韩娟



读者·推荐

前几天，在管城区南五里堡市场东段，有一个卖鸡柳的，鸡肉细嫩，外表金黄，外酥里嫩，特殊腌料调制，味道真的很鲜美！每天只在晚上6~8点钟出来销售，从不多卖。美食客们不妨去尝一尝！

——读者：sinfoyyp

位于郑州人民公园东门对面的胡同里，27中对面有家米线店，米线和炒面都超好吃，我和同学们高中时经常去吃，现在想起来还真有点留恋！不知道那个小店现在还有没有了？

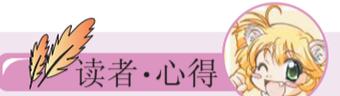
——读者：榕儿

铁路公安局对面有家麻辣鸡头不错，吃着可带味！

——读者：鹦鹉鱼

卡丁酒城里面有个烧烤，是一个大桌子，中间带一个大炉子。在那里可以自己烤，有牛羊肉和鸡翅，可不赖，和我有相同口味的读者可以去试一试啊。

——小齐



读者·心得

也许是一次美食经历，也许是对一件衣服的欣赏，也许是一件小物件的回忆……只要你想说，这里来满足你！稿件一经采用即有稿费。

好吃的鱼火锅

我特喜欢吃鱼，尤其是鱼火锅。前几年，那家林记热盆景可是没少光顾，基本是百吃不厌。现在因为在西郊上班，吃饭便成了个大问题，总是想尽办法地搜罗美食。不过自己还真是有运气，前不久竟被我发现了一家鱼火锅，在淮河路和新密路附近。瞧这个名字，就够特别，饭店的装修也温馨舒适，服务员都干干净净的，很有点西餐厅的小资味道，特别适合朋友小聚。饭店以鱼火锅为主打，还配有一些爽口小菜，以备等鱼时着急所需。

我第一次去吃的时候，因为考虑到其他朋友的口味，点了份微辣的。桌子上摆了几电磁炉，很有点环保理念。等鱼的过程中，大家聊着天，吃着小菜，很安静，很惬意。鱼终于上桌了，竟然没有什么汤水，跟热盆景的鱼锅截然不同。鱼片上洒了不少芝麻，鱼片下还埋了不少豆芽、泡菜、香葱等提味物。鱼片切得很薄，火候也恰到好处，入嘴鲜滑爽嫩，满口余香。不得不提锅内的泡菜，不像我们平时吃的韩国泡菜，特别脆，既不是很酸也不是很辣，跟鱼搭配的很是相宜。我们去了6个人，吃完一锅竟有些意犹未尽，大家又一致觉得过了锅特辣的，这一锅的辣椒就很足了，吃得嘴里稀里哗啦的，特别过瘾。另外，它也可以加汤涮菜。但是说实在的，也许是有些干锅的原因，总觉得涮菜的味道要稍微差一些。

之后又去过几次，一同去的友人都反映不错，哈，有兴趣的可以去尝尝哦。

琳茜

看照片听故事

每张照片背后都会有一段故事，喜悦的、幸福的、伤心的、精彩的……如果你愿意，请让我们和你一同回忆和分享。要求：照片与郑州有关。字数60~300字。参与方式：zzwbhan@sohu.com



儿子的笑容

儿子牛牛到今年9月9日就1岁7个月了，说起这个名字，可是有来头的。因为小家伙生在牛市，他的到来让初为父的我挣了不少，哈哈，看来是我的福星啊。而且最初的心愿也是希望他像老黄牛一样勤奋、踏实。别看名叫牛牛，他可一点儿都不老实，活脱脱像一只小猴子，小家伙最喜欢户外活动，只要一出门玩，他就开始坐不住了。上个星期，我们一家三口去了郊外，在大自然里他如鱼得水，见到什么都高兴得不得了，特别对这辆老式牛车情有独钟，坐在上面一直不下来，那样子惹得大家直笑。我的生活有了牛牛很完美，真的。

老卢

人多力量大



前些天，一辆208路公交车出现了发动机故障，停在花园路和东风路的右拐车道上。此时正逢交通高峰，主干道花园路立即出现了交通堵塞现象。就在此时，附近正在等待直行红灯的公交车车门一开，从车上立即跳下几名乘客来，大家一起用力将抛锚的208路公交车推出主干道。只留下大家推车的背影让人们感动，还好我的相机捕捉到了感人的镜头。

王梓