

征集令



衣食住行是咱们老百姓生活之所需、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。一经采用即有稿酬。

老鸭粉丝汤



周六，我去黄河路郑州电大办点事。到中午了，和几个朋友决定干脆就找附近饭店吃点儿。出了电大，往东走一点，看到对面有家“老鸭粉丝馆”，得，就这里吧。进到店来，店不是很大，却很干净，装修也蛮有特色，透明的操作间、别致的吊灯，帆布做的台布、泛黄古朴的木椅子，搭配在一起感觉挺温馨。店里经营的都是跟老鸭有关的：老鸭卤鸭爪、老鸭卤鸭翅、老鸭卤鸭脖、老鸭祥和包、老鸭卤鸡蛋，当然“主打”是老鸭粉丝汤，8元一碗。

我们一人点上一碗老鸭粉丝汤，又要了些鸭爪、鸭翅、鸭脖、祥和包。老鸭粉丝汤是南京一带著名的小吃，这回有幸品尝一番，还是蛮期待的。

我们边聊边等，不一会儿，一大碗热气

腾腾的老鸭粉丝汤端上来啦，里面有鸭血、鸭胗、鸭肠、粉丝、油豆腐、香菜。香气诱人，大伙被吸引，举筷品尝，先来一口汤，哇，汤鲜味美，再来口粉丝，爽口细滑，再尝鸭血，软嫩有弹性，鸭胗鸭肠爽脆可口，油豆腐被鸭汤泡得又软又糯，充分吸收了汤汁，非常好吃。店家特意建议加点胡椒，味道更好，我加了一点，果然胡椒的辛香配合香菜末构成了丰富的口感，一大碗料多实在的粉丝汤下肚，堪称酣畅淋漓！大伙顿觉食欲大开，再品尝一下鸭爪、鸭翅、鸭脖，都很入味，相当不错，就着包子美餐一顿。爽！

在冬日里喝上一碗老鸭粉丝汤，暖和舒服，还具有养胃生津、止咳息惊等功效。

店家介绍，这老鸭粉丝汤是将鸭血切成薄薄的小方块，鸭血、鸭胗、鸭肠过沸水捞出来，鸭胗切成小片状，鸭肠断成小节，粉丝温水烫软；把鸭胗加入煮开的鸭汤里，烧到汤沸成朵朵花儿，再加入鸭血、鸭肠、粉丝、油豆腐、白醋和料酒各几滴，旺火煮上几分钟即可；起锅盛到大汤碗里，最后撒上切碎的小葱和香菜，热气腾腾，香气就随之屋内游走。鸭血的紫红、香菜的青绿，就那么自然贴切地和和睦相处和颜悦色，特别是那团粉丝，你用筷子挑起来，沾着一些香菜末，就像风吹杨柳万千条。

饭后一杯茶，我们享受了一个悠闲的周末午后。小店从早上10点营业，到晚上10点打烊，还免费送外卖呢。相当不错啊！

李炜

读者·秀秀秀 冬季药膳——紫苏炖老鸭



冬天说到就到，一夜之间，身边就添了好几个感冒的朋友。

妈妈有慢性支气管炎哮喘，最怕的就是冬天。冷空气一来，她就格外注意，可是还是感冒了。看她咳嗽那么辛苦，真是心疼。冬天本身就是呼吸道疾病高发的季节。这段时间，更要注意饮食调节。于是，我就做了这道紫苏炖老鸭，给妈妈补补身体。

各位辛苦工作的朋友们，周末回家看看爸爸妈妈吧。给他们做顿饭，补补元气，来抵抗这个干燥寒冷的冬天。

材料：老鸭半只（人多一只），紫苏叶一把，老姜一大块，萝卜一根。鸭肉斩小块，泡去血水。

做法：锅中放少量油，爆炒鸭块，待鸭肉收紧时，倒入半瓶啤酒（去腥）煮沸后移入高压锅，放入老姜。20分钟后，打开高压锅，放入切好的萝卜和紫苏叶，重新煮沸10分钟即可。

功效：紫苏叶性味辛温，具有发表、散寒、理气的功效。治感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满等。《本草纲目》载“行气宽中，清痰润肺，和血，温中，止痛，定喘，安胎”。

鸭肉是滋阴、补虚、养胃、利尿的好东西。紫苏配老鸭，正是这个时节吃的好东西！！

猫咪如人

在文化路上有一家卖炒凉粉的小店，每次来到这条路，我一定要去吃上一碗，仿佛和久别的朋友相见，以慰藉心中的相思之苦。

这家小店卖的炒凉粉，和别的地方卖的炒凉粉相比，宛如环肥燕瘦之别，别的地方的炒凉粉大多以浓郁取胜，这里的炒凉粉却以清爽而宜人。别看只是一碗炒凉粉，这里可供挑选的卤菜就很多，有猪肝、粉肠、腊肠、烧肠等十几种。坐下来品尝店家端上来的炒凉粉，香而不腻，入口清爽，酸辣椒甜酸撩人，卤汁余味绵长，炒凉粉爽口有嚼头。



炒凉粉

读者·推荐



不仅好吃，这里的炒凉粉还很悦目，红是红、白是白的凉粉，光是摆在眼前，看上去就很美，色、香、味俱全，足以让我这样爱吃的人吃肥走瘦，在所不惜。有时候，我用10多分钟的时间走到那里，专为吃一碗炒凉粉。

这家小店的生意不错，每次我去那里，总是看到顾客盈门，店主连歇口气的工夫都没有，生意好时，源源不断的食客，一人一个板凳一字排开着吃炒凉粉，样子甚是可爱。

王吴军



爸爸妈妈没回家

放学回家，爸爸妈妈都还没回来，怎么办？可不能乱跑，先写作业，没桌椅，不妨，楼门口有个台阶。哈哈，还有小朋友陪伴呢！

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



“嫦娥奔月”？

公园里，有一个月亮形状的门，小孩子活泼地找着花样来玩，这不，又调皮地爬到上面抓住月亮的尖尖，莫非想当嫦娥要奔月。

陈忠群

10月26日是祺祺我百天的大好日子，天气格外好，爸爸、妈妈带我到公园转上一转，蓝蓝的天，绿绿的草，小鸟在枝头叫，眼都不够瞅啦。妈妈还特意给我裹了一个头巾，超酷啊，在公园这一逛，回头率那是相当高，大伙看了都夸我：这孩子好可爱啊！听得我心里美滋滋的！

李炜

我得意地笑



家有小宝已2岁多了，每天都是家里人的中心，每天支支吾吾的言语总将家里的人逗得忘记了所有烦恼和劳累。一次小宝很认真地告诉我：“妈妈，你是大人，我是小人。我是小宝宝，你是小妈妈。”听完我就大笑不止。现在对什么事都好奇，总爱问“妈妈咋回事”。这张照片是国庆节到植物园的时候拍的，他发现了新大陆：石头会唱歌？

陈鸿雁

石头会唱歌？

