

郑州美食排名前十，你吃过哪些？

郑州，作为中国河南省的省会城市，有着悠久的历史和丰富的文化。这里的美食种类繁多，口味独特，深受人们的喜爱。以下是郑州排名前十的美食，让您在品尝美食的同时，也能感受到这座城市的魅力。

1. 烩面

烩面是郑州最著名的传统美食之一，以面条劲道、汤汁鲜美、配料丰富而著称。面条选用优质面粉制作，经过反复揉搓和拉伸，形成薄而有弹性的面条。汤汁则用羊肉、羊骨和各种香料熬制而成，味道鲜美浓郁。配料包括海带丝、豆腐丝、鸡蛋丝、香菜等，使得烩面不仅口感丰富，而且营养价值高。



2. 胡辣汤

胡辣汤是郑州非常受欢迎的早餐美食，也是河南省的特色传统美食之一。胡辣汤的口感浓郁，汤汁鲜美，而且有很强的滋补作用。

对于冬季驱寒、增强体力有很好的效果。

3. 油条

油条是郑州人最喜欢的早餐之一，也是中国传统的早点之一。油条的制作需要经过发酵和油炸两个步骤，制成的油条酥脆可口，搭配豆浆或牛奶食用更加美味。

4. 羊肉炕馍

羊肉炕馍是郑州独有的传统小吃，也是羊肉独特的吃法之一。它以羊肉、面粉为主要原料，经过炕烤后形成。羊肉炕馍的口感香脆，羊肉香味浓郁，而且携带方便，是很多郑州人喜欢的小吃之一。

5. 炒虾尾

炒虾尾是郑州夏季夜市上的一道热门美食，也是河南地区的特色美食之一。它以虾尾为主要原料，经过炒制后搭配辣椒、花椒等调料而成。炒虾尾口感鲜美，香辣可口，是很多食客喜欢的一道美食。

6. 糖油果子

糖油果子是郑州非常有名的传统小吃之一，以色泽金黄、口感酥脆、甜而不腻而著称。它是由糯米粉、白糖、油等食材制作而成，外表酥脆，内部软糯，味道香甜可口。

7. 焖饼

葛记焖饼，是郑州城的一种传统特色小吃，也是“京都老号”葛记坛子肉焖饼馆的招牌美食。这道美食的制作方法是先将锅内铺上青菜，然后放上饼条和坛子肉，再加入高汤，稍微焖煮即可食用。坛子肉香气扑鼻，肥而不腻，搭配柔软适口的饼条，老少皆宜。葛记焖饼因其独特的口感和丰富的味道，深受当地居民和游客的喜爱。

8. 烧鸡

道口烧鸡起源于河南滑县的道口镇，这里地处中原腹地，交通便利，物产丰富。在漫长的历史长河中，当地人民将鸡的烹制技艺发挥到了极致。

9. 油馍头

油馍头，又称麻烫、油麻，是中

国河南省的特色小吃，类似油条但又有所不同。它是发面后油炸而成，在中国北方地区非常流行。早上，北方人喜欢搭配豆浆、素余汤、肉丸子方便面或者胡辣汤一起享用油馍头，成为了一种习惯。而在河南，人们更喜欢将油馍头作为早餐，享受外酥里嫩的口感。油馍头在北方地区广为流传，不同地方有着不同的吃法和搭配。不仅是一种美食，更是一种文化和习俗的体现。

10. 烩羊肉

登封烩羊肉是来自郑州市登封市的传统特色小吃，以炖煮的方式制作。它以高汤、大葱、粉皮、花菜等食材炖煮，味道鲜美，营养丰富。登封烩羊肉流传至今已有千年历史，它不仅营养丰富，而且口感软嫩，深受人们喜爱。

如果你来到郑州，一定要尝尝这些美食。不仅可以填饱肚子，更能体验到这座城市的美食文化和人情味。

这就是郑州美食排名前十的餐厅，每一家都有其独特的味道和魅力，相信一定会让你流连忘返，足以让你在这个城市感受到最地道的美食文化。

豆腐遇到它，才知道什么是绝配！天生的“补钙帮手” 煮出一碗羹，特鲜滑，饭前一碗吃啥都香

豆腐，是日常生活中很常见的一种食材，一直以其独特的口感和丰富的营养价值深受大众的喜爱。豆腐含有丰富的优质蛋白质、多种维生素和矿物质，其中钙质的含量非常高，对于生长发育期的儿童和老年人来说，是非常好的补钙食品。此外，豆腐还含有大豆异黄酮、大豆卵磷脂等营养成分，对于维护心血管健康、提高免疫力都有很好的效果。

今天，我给大家分享一个豆腐的绝妙吃法——咸蛋黄豆腐粉丝汤，用咸鸭蛋和松花蛋来调制汤底，不仅鲜嫩可口，口感鲜滑，而且营养价值更是翻倍，成为天然的“补钙帮手”，饭前给家人喝一碗，开胃又舒服，吃啥都香。

— 咸蛋黄豆腐粉丝汤 —

食材：

豆腐 200 克、咸鸭蛋 1 个、松花蛋 1 个、粉丝 50 克、火腿 1 根、白菜适量、鸡精适量、盐适量、胡椒粉适量、水适量、姜丝适量、葱花适量、香菜适量

做法：

1. 咸鸭蛋和松花蛋剥壳备用，生姜切丝、小葱切葱花，豆腐切成小块，火腿切成丁，粉丝用温水泡软备用。

2. 炒锅微微加热，到一层薄油微微烧热，然后放入咸鸭蛋和松花蛋，碾碎之后翻炒出沙。

3. 然后加入葱花和姜丝，继续翻炒一下，倒入 1000ml 的热开水，搅拌均匀，熬煮半分钟。

4. 接着往汤里倒入豆腐块、火腿丁、白菜和粉丝，盖盖儿炖煮 2 分钟。

5. 然后根据自己的口味，添加

适量的食盐、胡椒粉调味，继续熬煮 10 分钟。

6. 食材全部变熟入味后，再撒一把小葱花点缀，就可以关火开喝了。

这款双蛋豆腐粉丝汤不仅口感鲜滑，而且营养丰富。豆腐、咸

鸭蛋和松花蛋的搭配，使得这款汤品的钙质含量非常高，成为天然的“补钙帮手”。而且，这款汤品还含有丰富的蛋白质、多种维生素和矿物质，对于维护心血管健康、提高免疫力都有很好的效果。大家一定不要错过了。



特色推荐

- 盐水鸭
- 素什锦
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

南京饭店
NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

COUPON
10% off
仅限堂吃
截止 4/30/2022

6-100

鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理

欢迎光临

特色菜系：本店靠近泰森角购物中心，5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

莲花园
Lotus Garden

电话: 703-255-9888
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面

陕西刀削面美味正宗