

人间烟火  
谷鸭火

本报记者

唐晴

折耳根：  
舌尖上的  
叛逆

本报记者 唐晴

凉粉才是  
夏天的白月光

文/暮易

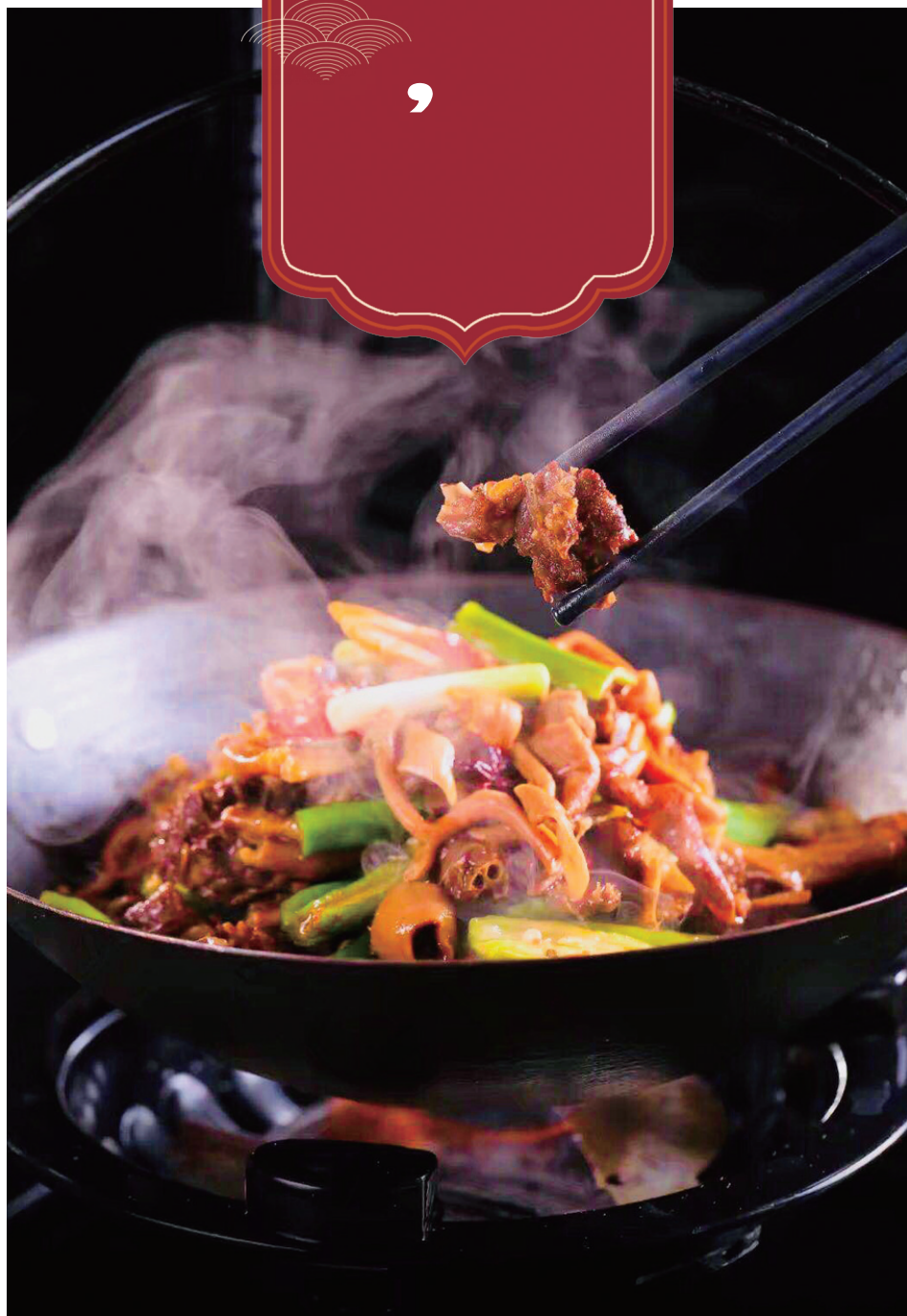
凉粉南北皆有，各有韵味，但始终逃不开一个精髓：凉爽，解闷闷的暑气。必得入口凉丝丝的，让各个凌厉的料汁长驱直入，碰撞出惊人唇舌，妖娆鲜腴的滋味。

凉粉取之当地信手拈来的朴素物产，土豆、豌豆、绿豆皆可成粉。儿时的夏天，一大乐事便是：昏昏欲睡的午间，在呼呼啦啦的风扇下吹着小凉风，吃一碗清爽滑溜的凉粉，任甜辣鲜酸在口齿间攻城略地，直至额头渗出微微薄汗，再仰头吸溜一份晶莹嫩滑的红糖冰粉，浑身舒泰。

在白洁的凉粉上浇之姜蒜水、油辣子、米醋、盐、酱油、香油、葱花，粉本是清淡无味，有了繁复料汁营造的戏剧冲突，凉粉瞬间变得多姿丰盈，吃起来滑而香辣，冰凉带感。

细说起来，冰粉也算是凉粉的一种。而真正好吃的冰粉一定要用冰粉籽搓出来的，冰晶一样的粉冻里嵌着密匝匝的小气泡，玲珑灵动。碎冰打底，舀了冰粉块儿铺陈，浇上稠滑的红糖浆水，洒一把香馥馥的干桂花，凉润入喉，夏日的燥热尽数消解。

忽而今夏，凉粉你吃了没？



一锅辣与鲜香的相映成趣，一锅升腾着热烫的激情，它是情挑味蕾的谷鸭火锅。

招牌吊锅谷鸭是烹小鲜时尚餐厅的一道主打菜，它风味独特，深受食客的喜爱。这里的谷鸭精选正宗洞庭湖谷鸭烹制，配上一碗白饭，就是走心的味道，让土家菜最原始的味道，走进我们的内心。

这道菜的创始人烹小鲜大厨左宜元对于食材的处理满怀了匠人精神，取材选自两年以上洞庭湖浅滩的散养鸭子，吃的都是自家田地里种的谷子，绝对天然绿色无激素。他说：鸭子每天都放养在水稻田里和洞庭湖浅滩，吃的零食都是浅滩的野生鱼虾和稻田里的野生泥鳅。

为了做出极致的味道，左宜元用心烹制，为的就是原汁原味呈现地道和特色。先把剁好的鸭肉焯水后洗净备用，焯水时，水一定要烧开，打掉上面浮沫，放入自制的猪油，然后放云南高山独头蒜子和

螺丝椒炒香，翻炒后加入酱油、料酒、香桂、盐，继续翻炒均匀。再加入浓稠的小青椒汤汁，盛放在铁锅，上桌慢慢通过小火微炖入味。

咕嘟咕嘟的声音是鸭肉在配料的包围下慢慢的吮吸着它们的味道，散发出来的香味也是令人沉醉。筷子夹起一块，张开嘴巴，香浓醇厚的汁料完全浸入到鸭肉中，成功攻破味蕾的防线，辣中带劲，香而不腻，辣而不燥，浓郁嫩滑，吃的不亦乐乎，回味无穷。

每一口都是满满的胶原蛋白，吃完后更是让人流连忘返。人间至味是清欢，守着红绿相映的谷鸭干锅吃得畅快淋漓，那是一种烟火气的幸福，无可替代。

## 吃货攻略

地址：中商广场四楼 烹小鲜时尚餐厅  
订餐电话：0744 8288877



春末夏初，还有野菜等着我们采摘，有好多的希望值得我们期待。就像鱼腥草，从大地上生长起来，一年四季都可以吃到，你只要在张家界的乡间随便捡捡，细细洗过，捣鼓捣鼓，便又是一盘开胃好菜。

鱼腥草，我们也称之为折耳根。有人问 鱼腥草是什么味道？不同的人对待这种特殊食物的几种态度。第一种人是对它一见钟情，爱入骨髓。第二种是不合眼缘，只有嫌弃。第三种是应了真香定律，由不喜到真爱。

大多数人应该是第三种。一开始觉得很腥，放入嘴里只觉又硬又难嚼，像吃生鱼鳞片。到后来反而喜欢那股腥味和爽脆，吃到它就是吃到了家乡味。在张家界乡间田埂边，水沟旁，山坡上，到处都有折耳根的身影，拿着小铲子或者小锄头，几个人蹲在地上慢慢挖、慢慢淘，花上几个小时收集这个野味，上面略沾些黄土，泥土和草木特有的气息便扑面而来。

张家界人对折耳根爱得深沉，折耳根吃法多样，但是本地人优选的吃法是凉拌。吃起来是干干脆脆、满口生津。那叫一个爽利下饭！凉拌折耳根还要再撒上些许小米椒增加新鲜的辣气；生抽和盐、醋作为基本的调味，懂吃的人，还会加入少许白砂糖。

这道饱受争议的食物，就像苏轼词中矜持的少女，敛尽春山羞不语，人前深意难轻诉。而它本就应该如一个人一般，有其熠熠生辉的动人之处，只不过需要遇到欣赏它的人罢了。