



煎炒螺丝椒 每一口都是精致

本报记者 唐晴

走进渔膳湾餐厅是浓浓的中国风，竹林葱茏，环境幽静，整个餐厅装饰还有老广东餐厅的范儿。

这家吃粤湘菜的餐厅，记者前期就探过店，但你以为这家的招牌菜只有一种，那正是低估了，有一道菜你绝对没尝过——煎炒螺丝椒，它绝对是渔膳湾餐厅的经典代表之一，香味扑鼻，唇齿留香，吃了之后，才知道原来辣椒也能解锁这些新姿势！

粤菜有着浓重的 烩不厌细，食不厌精 的饮食风格，极其注重质量和口感，口味清淡，力求清中求鲜，淡中求美，制作过程中追求色，香，味，形，十分精致，宛若风流儒雅的公子。而咱们湖南人爱吃辣，各种各样，店主采用螺丝椒和鱼肉为原材料，把切好的鱼肉泥放到螺丝椒中，这道菜可以说取百家之长让你一见钟情。

乍看之下，就是一盘精

致诱人的开胃蔬菜螺丝椒，夹起一块子，咬上一口，原来螺丝椒包裹鱼肉，如开奖般惊喜。翠绿的螺丝椒里裹着晶莹剔透的鱼肉，万红绿丛中一点白，鱼肉嫩如脂，同时又很滑口，意想不到的美味。再尝了一口，一点也不辣。一半是鱼肉，一半是辣椒。鱼肉不抢戏，辣椒也不出风头，二者和谐适配，以脍炙人口，绝对的的实力下饭菜没的说，拯救你天热的没食欲。

这道菜的研发改良出自店主邓凯文之手，专业厨艺，优雅淡定，信手拈来。对于粤湘菜结合，邓凯文可费了不少的心机。他曾经在北京民族饭店做过大厨，经常参与高规格接待工作。他尝试以色、香、味、形汇为一体，湘菜的入味，粤菜的鲜，淋漓尽致、演化出品，更符合现代营养学的要求。

杯盘碰撞的响声清脆悦耳，仿佛和城市街头的川流不息合奏，单调的工作生活瞬间生动了起来。

一碗热气蒸腾的筒子骨汤，汤面飘着久久熬制出来的骨油与葱花，入口便觉鲜香入骨，回味无穷。

这家位于茂隆市场附近的轻松早餐店，进店点上一碗，店主推荐的筒骨原味粉，白玉般的米粉浸在汤中，清爽沉静，毫不冗余。挑起来吃下去，便会尝到原汁原味的筒骨汤粉，入味、地道、正宗。

从清晨六点开始，前来轻松早餐店嗦粉的顾客便接踵而至，直到日上竿头仍然络绎不绝。在清晨蒸腾的白气中点上一碗汤粉，挑起纤细莹白的粉送入口中，便觉从骨髓里熬出来的香味都融入了根根米粉之中。再喝一口清爽的筒子骨汤，尚未清醒的精神便会一振，韵味无穷。

原汁原味的鲜香，这就是李晓莺与刘瑶两位店主的不懈追求。两个九零后妹子一拍即合，将梦想化为现实共同创业做餐饮，也拥有新一代对品质和选材的挑剔高标准。据她们介绍，所有粉面的汤底都是即时精心挑选的新鲜筒子骨，只放些生姜去腥味，小火慢炖熬足十八个小时而成。无添加剂、无提味剂，只靠最天然的营养鲜香来俘虏顾客们的胃。从原味筒骨粉，再到纯手磨豆浆，都融入了店主用心对吃的强烈执着和高要求。

张家界人爱粉，在如同烟花般绚烂只图刺激味蕾的饮食市场上，轻松早餐店则反其道而行之，力求将原汁原味做到了极致。店主说，即使是一碗米粉也要做到如同家里吃一样足够健康。而这份做好的心意真正融入了端上桌的骨头米粉之中，吃进肚里，暖进心中。



最是

骨头汤

本报记者

唐晴

实习生

朱姝怡

一块「遇见手工吐司」，唤醒清晨美好

实习生 张浚芳

夏日微凉的清晨，舒畅惬意。对于匆忙的上班族而言，赶时间既要吃得饱还要有营养，吐司应该是不二之选。在张家界维港十字街，远远闻到遇见手工吐司店里传来的淡淡麦香味，仿佛是在提醒着人们再忙碌也不要忘吃早餐。

软绵细腻，软到欲罢不能了。这是第一次品尝遇见手工

吐司时的感受。印象中的吐司口感大多淡而粗糙，只能算即食代餐的食物。很多人在匆忙中选择食物，对食物的口感要求并不高，只要能吃饱便是满足，而遇见手工吐司的出现，纯手工制作，麦香和奶香相互渗透，刷新了我原本的观念。

遇见手工吐司店的原味吐司口感非常香弹软糯，撕一小片放

入口中，奶香瞬间充斥着整个口腔。经过长时间的发酵，口感柔软细腻，天然的麦香味萦绕在舌尖，再用勺子挖一点蓝莓酱，均匀地涂在松软可口的原味吐司上，更添一分滋味，亦或是将原味吐司夹上火腿、鸡蛋、生菜做成早餐三明治，来杯热牛奶。吃上一片，注入满满的元气生活，迎接好心情的一整天。

