



本报记者 张明涛 摄

角落铁板烧

华灯初上，夜幕低垂，在喧嚣的城市一角，有一家老张家开火的美好回忆。这家多年前最初开在商业大楼附近，藏在卡卡角角里的小店，经历了20年多的日积月累，从不缺食客的登门造访，现今已经开在南庄坪沿河路上，还是原来的味道，也依旧足够热闹，充满烟火气，绝对算得上你值得打卡的深夜食堂。

一口铁板烧专用的小平底锅放在炉子上，让客人根据意愿自由烹饪。待锅子烧热后，倒入菜油，随着油烟的气息中飘来阵阵香气，第一盘菜香肠肉倒入铁板，静静在高温的加持中挥发香气，随着从炭火烘烤出的烟雾中传来的滋滋声响，第二盘菜牛肉、第三盘菜猪脆骨、第四盘菜猪连襟、黄鳝等食材统统在铁板上煎烤起来，香的、辣的，铲在铁板上碰撞翻炒发出的清脆声音，扑鼻的香味像花一般地瞬间绽放，构成、色泽、烟雾，简直是一件艺术品，一桌色、香、味俱全的铁板烧就做出了。

不消片刻，就可以撸袖动筷。洒满孜然、胡椒粉的香肠肉与铁板亲密接触后，肉质醇香丰腴，还带有铁板淡淡的焦香感；炭火烤出来的黄鳝嫩滑而不失口感，又鲜又入味；炒出来的猪连襟沾满铁板的酱汁，软润滑嫩，嚼完后满口留香，再倒上一盘洋葱，荤素搭配，清新而不腻味。

一定要留点肚子点一份他家的鸡蛋炒豆芽菜，浓稠的鸡蛋和丝丝分明的豆芽菜铁板独特翻炒，豆芽的香味融入蛋香中，一

口下去，软糯可口，食材本身的豆香味和鸡蛋的香味相互交织，美好得很。最后撒上三两葱花，蘸上他家秘制油辣子吃，一桌众人吃得是满嘴流油，啧啧称奇，幸福感油然而生。

店主赵鹏的母亲是湘西自治州保靖人，勤劳朴实的阿姨，对食物有着自己的多年考究，从事饮食行业至今一直对美食开发保持着一份执着。二十多年来，坚持亲手制作的油辣子简直是这家铁板烧的灵魂所在，他家油辣子红亮透润，单是闻着就很香，香而不辣，用香肠肉在油辣子上蘸着吃，再倒一点醋，自口腔至肠胃会有一股热烈的酣畅在窜动。

围坐在桌边天南地北，敞怀地推杯换盏，相谈甚欢，锅中香肠肉和牛肉的味道缓缓地渗透出来，越吃越香。这家老字号陪伴了一代又一代人，用最亲民的价格和最传统的味道，抚慰了一大批老张家界人的胃，再平凡的日子，想想，是多美的光景。

探店攻略：

地址：永定区南滨水榭花都2期沿河路1-2单元106号

电话：13707442288

18613938111



蚌壳肉配小烧 快意人生

本报记者 唐晴

提起河蚌，它是一种生活在江河、湖泊等泥质、沙质或石砾之中里面的食材，口感非常有嚼劲，是一道很受大家欢迎的下酒菜。

在黄大牛骨头店，这家主打牛肉的一家餐馆，因为味美地道，食客们口耳相传，一来二去，生意也就越来越火爆。除了本店掌勺人老史庖丁解牛般流畅地介绍店里的特色菜，牛骨头、牛排骨、牛肚、牛百叶、牛尾巴以外，其实，这家店的招牌远不止手抓牛骨头，炒河蚌肉也从未落过下风。咸鲜香美的“炒河蚌肉”，紫苏、生姜、红椒丝，加入山胡椒油去腥，咸鲜微辣、滑嫩爽口。蚌壳经过清水揉搓清洗，反复四五次，再用清水加盐养一夜让其吐泥，所以我们吃到的蚌壳总是清洗得很干净，没有泥沙。

小明炉的火在河蚌壳下滋滋烧着，调料汁在河蚌壳里沸腾着，伸箸夹起一根，嚼劲十足，弹牙耐嚼的河蚌肉配搭秘制调味汁的辣爽，浓郁鲜美又带着辛辣的汤汁包裹着蚌壳肉，汤汁和肉一起被吮进嘴里，清新脆口，唇齿留香，过瘾极了。蚌丝鲜香和新鲜蚌壳融为一体，该店采用常



德汉寿新鲜河蚌壳作锅底，器具独特，实为妙哉妙哉。

河蚌肉性味甘咸寒，功能清热滋阴，养肝凉血，熄风解酒，明目定狂，入姜、葱，既可减轻汤之寒性，又可消蚌的腥臊味。不仅味道鲜美，且有较好的清热滋阴、消食化积、利湿解毒等作用，适合于秋季一般人群除燥热、清痰火食用，也可用于食积不化、腹胀吞酸，津伤烦热。

在河边小馆坐一坐，上一盘香辣炒河蚌肉，就着酒一同下肚，讲究的正是那份潇洒和快意，时间仿佛也都停下来了，别有一番味道。

吃货攻略

地址：市城区南庄坪高盛澧园三期大门边（黄大牛骨头）

联系电话：18174469413 史总

火龙果的甜蜜进攻！

文/近云

朋友家的火龙果今年喜获丰收，我也跟着沾光，收到了沉甸甸的满满一箱。开箱总是件让人兴奋的事儿，一个个圆滚滚，红彤彤的火龙果单是看着也足以心生欢喜。但更加惊艳的还在后头，饱满多汁的水润果肉，娇艳欲滴的紫红色泽，再加上新鲜甜蜜的清爽口感，一口就下去，幸福的味道便温润地蔓延开来。

一整只皮薄肉多的红心火龙果就这样被我一勺勺地送入口中，舌尖萦绕的满是鲜甜和满足，而心里，也默默地把这个季节的水果C位颁给了这只浑圆的小胖子。我当然不是那么容易被收买的，可是当一种水果明明可

以靠颜值，却靠实力一步步跃然进攻成为人们的水果新宠，怎能让人不爱它？

红心火龙果单是生吃就足以沁人心脾，酣畅生津。倘若觉得直接吃太过单调，更流行的吃法是酸奶火龙果。一杯纯白的酸奶，盖上厚厚的一层火龙果块，是酸度和甜度的最佳调和。浓稠丝滑的酸奶，包裹着汁水清甜满溢的火龙果，嚼起来伴着果籽的爆破，原来吃食如此美妙。这种搭配有多火爆，看一眼超市里的酸奶都开始送火龙果了，就知道了。

红心火龙果吃起来清甜，喝起来更是一番滋味，各种紫红色的果汁不仅让人赏心悦目，更让人趋之若鹜，奶茶店里的火龙果芝士茶，家里的火龙果养乐多（益力多），都是这个季节的一抹亮丽和一份惊喜。

正当我自顾自地在脑海里推理演绎着各种火龙果的未来之路，一个稚嫩的声音打断了我：妈妈，你看我涂的口红好不好看？我抬起头来，儿子咧着嘴正朝我得意地笑。没错，红齿红唇，他又啃了一只红心火龙果。

