

三毛烧烤， 好一串人间烟火

本报记者 唐晴



三毛烧烤在烧烤江湖占据一席之地，这家有温度的老字号，如北京全聚德烤鸭和广西柳州螺蛳粉的存在，它在湖南餐饮圈遍地开花，铺陈起来足有成千上万家。早有耳闻，张家界市城区开了一家三毛烧烤，记者就带您夜探这家烧烤店。

烤肉的香，最是人间味。食材往签子上一串，待炭火 滋滋 烤出油来，调料一撒，浓香四溢，飘散的是最浓厚的烟火气息。烤五花、烤牛油、烤牛舌子、烤羊肉串、烤黄喉、烤羊腰 品种丰富是三毛烧烤家的最大标签。浓烟飘飘曳曳扶摇而上，肉香夹杂着炭火香，撩胃攻心、肉欲十足。正应了那句：没有什么是一顿烧烤不能解决的，如果有，就再来一顿。

店里所有烤串都是每日现切现串，新不新鲜只需吃一口便会知道。为了烤出三毛烧烤的特色味道，撒料的工序，尤为重要。辣椒粉一定不能先放，只用炭火，火候还不能太大，均匀的环保炭无毒健康，燃起来才会统一，饱满的炭身，温度才会匀称。不同于一般的正反两面翻烤，他家的烧烤师傅会烤四面，薄如蝉翼的五花肉边缘也要经过无数次的翻烤和用料，让肉串的每一个细节的均匀受热，一气呵成。耗时耗力的用心，既让肉串的新鲜程度得到保证，又



本报记者 李成义 摄

把每一串口感都做到极致入味。

上等的五花肉烤得微焦，恰到好处地肥肉，进化成焦脆干香的状态，再包上生菜，一口下去，外焦里嫩，滋滋冒油；肥瘦相间的羊肉腌制2个小时，油香不腻，紧致有韧性，膻味小而不失羊味；牛肉串自带层次感，肉里带汁，外层受热之后变得软嫩，撕开之后能看到里面丝丝缕缕的纹路，牛肉的原始鲜美得到充分发挥；刚上桌的烤牛油，趁着热气，抓上一串，轻咬爆汁，而后油香四溢，不用咀嚼便化在口中；烤腰子是个技术活，味道去净了，只保留那抹独特的腰子香，吃起来超级软嫩；烤秋刀鱼不仅味道鲜美诱人，而且还含有足量的蛋白质和多种不饱和脂肪酸，咸度适中，其香特异，情不自禁吃完一口又一口，上菜没多久就被抢空。

三毛烧烤不仅种类多、辣椒香，而且味道正。它还一改以往的营销模式，

采取了 正餐+夜宵 的一种模式，烧烤、小龙虾、经典湘菜，皆是美味。三毛烧烤的店主艾朝成之前在长沙做餐饮，数十多年如一日，坚持做好自己的菜品，将食客朋友考虑在第一位。他告诉记者，他想在张家界打造一家可以从正餐吃到宵夜的烧烤城，让两者巧妙融合，把地道的长沙味道带到张家界。味道是根本，你只要用心对待食客，自然便会拥有更多的食客，这样才可以长久。

人间烟火气，最抚凡人心。来来往往的人群里，缭绕缭绕的蒸腾气，啤酒泡沫的跳动，星星点点的炭火熏烤出五香十色的舌尖诱惑，图的就是那份人间烟火气，一天的辛劳和烦恼在推杯换盏中烟消云散

►地址：南门口美食街
订餐电话：18373152077

现在
油焖
不吃
春笋

通讯员

白云之上



南人爱竹，从文房、农具、陈设、环境、丹青、林泉 一路爱到餐桌上。在南方无论是小城还是山村，若春时逢雨，各种美味嫩笋便纷至沓来，其鲜嫩恐怕是江鱼亦不能比。

竹笋，就是竹子的幼芽，可食用的部分是初生、嫩肥、短胖的竹子嫩芽。竹笋一年四季都有，但只有春笋和冬笋的味道最佳。

鲜嫩的竹笋根部有红色的 痣，笋壳色泽鲜黄或蛋黄中略带粉红，笋肉洁白如玉，节与节之间距离较近，手感饱满。笋子不能生吃，单独烹饪时略有苦涩味，味道不太好。笋子是吃油的，无论是凉拌、煎炒、煨蒸、还是炖汤，都需要有油脂的浸润，才会鲜嫩清香。

油焖笋的快乐，只有吃过的人才懂。油焖春笋是先用刀拍扁拍散，不用刀切，就像拍黄瓜一样拍扁，再改刀，宽的从中间纵向切开，长的横向切断。这是油焖春笋的精髓，这样笋的纤维被破坏，味道容易渗透到里面。

笋里有鞣酸，而且越新鲜的春笋里含量越高，所以为了不让春笋吃上去发涩，最好是焯水，一般是水开了放春笋，根据笋量的多少，由1分钟至2分钟。焯水后记得过凉水，能保持脆嫩的口感。加入生抽、老抽、蚝油、白糖，继续翻炒均匀后，倒入一小碗清水，盖上锅盖，转小火焖煮5-10分钟，至汤汁收干入味。最后出锅撒上香葱，提高一下颜值，这道菜就完成了。

把春天吃进肚子里

尝鲜无不道春笋 春菠根红叶绿 春天的到来唤醒了人们的味蕾，在这个值得珍惜的美食季，从竹笋、香椿到青团，这些隐藏在食物里的春天，是时候一口一口 嫩，把春天 吃进肚子里啦。

香椿

当春乃发生的，不止好雨，还有香椿。香椿的味道，说是香也不准，闻了臭也不受。香椿又叫 树上蔬菜，是香椿树的嫩芽。谷雨前后，是吃香椿的最佳时节，民谚 雨前香椿嫩如丝，雨后椿芽如木质。故古代文人雅士唤其为 吃春。

春笋

春笋是一种低脂肪、高蛋白、

少淀粉、粗纤维的健康食材。虽说竹笋一年四季都有，但春笋让人这么记挂，是因为它是一年里最鲜美的笋。一晃又到了吃笋的时节，哪怕是再挑剔的胃口，恐怕也不能拒绝这个时候最嫩、最好吃的春笋。

青团

捣青草为汁，和粉做粉团，色如碧玉。清明时节，吃青团是南方地区的传统习俗。如果说有一种食物能够让春天醒来，带着香甜的软糯缠绕舌尖久散不去，想必非青团莫属。

荠菜

荠菜，应该算是报春最早的精灵。乍暖还寒之时，它们已经迫不及待地钻出地面，在山间、在

田野 郁郁葱葱给人无限生机。荠菜鲜美，民谚有 吃了荠菜，百蔬不鲜 之说。荠菜食用方法多样，风味独特。或凉拌、或清炒，或余汤，可随意调剂。简单些，蘸酱就可以吃，又香又鲜，美味至极。

地衣

地衣常常会被叫做 地木耳 和 地皮菜，它紧贴黄土而生，每一片都像大地的耳朵。地衣酷似木耳，只不过没有木耳那样肉质肥厚。只要春雨过后，就会在地上一片片一朵朵地冒出来。地衣采摘快捷，清洗亦是方便。清洗干净的地衣在开水中烫过，捞出挤干，起锅倒油翻炒，调味之后即可出锅。

(据新华网)

吃进肚子里