

酸甜酥嫩的锅包肉 有你无法抗拒的味道

文/本报记者 宋美慧 图/本报记者 张林海

在市城区南庄路的一条巷子里藏匿着一家老牌东北菜馆 郑二佬私房菜，请的是地道的东北大厨，一道锅包肉就让你吃得欲罢不能 外酥里嫩、酸甜可口的口感，彻底征服你的全部味蕾。

在东北菜系里，锅包肉一直稳占着一席之地且高居不下，而酸甜焦脆的口感也让它在南方广受欢迎。东北人，对于锅包肉竟也分成了三大派系：糖醋口味儿的黑龙江派、蕃茄酱味儿的辽宁派和大蒜酱油味儿的内蒙古派。郑二佬私房菜做的锅包肉是最正宗的黑龙江派系，金黄透亮，醇香扑鼻，甜而不腻。

锅包肉的制作算不上复杂，鲜嫩的里脊肉片裹上水淀粉，炸上两次，一次成型，二次酥脆。炸出的锅包肉会呈金黄色，肉片上要有一点点褐色的焦糊点儿，有一股喷香的焦香味。裹糊厚度必须适中，这样咬起来才能酥松喷香。猪里脊作为原料，让炸出的肉不软不硬更不黏牙，肉香满口，没有一点腥膻味。

浇汁是锅包肉的灵魂所在，



除了糖和醋，再来一点橙汁点缀，橙子水果清香瞬间中和了锅包肉的腻。浇汁要像水一样薄薄地在肉表面沾一层，口感轻盈，没有流在盘子里多余的汁，这样猪肉本身的香味才完全不会被糖醋汁盖住。

一份锅包肉刚从厨房中端出来，远远就能闻到一股醋味，白瓷盘托底，上面堆着挂着芡的炸

肉片，还有些香菜、大葱、姜丝、胡萝卜作为点缀。趁热夹起，咔嚓一口咬开，可以看见里面裹着的那片白花花的肉，口感酥脆，软硬相宜。酸是前调，甜是主调，一瞬间酸、甜、焦香、肉香充盈在口中，裹着芡的肉片与唇齿相依，恋恋情深。一口接一口，等你回过神，一盘早已见底。

冰镇杨梅

文/本报记者 宋美慧
一场恋爱
里



初夏的南方满街欲红燃，这边红了樱桃，那边艳了荔枝，杨梅也恰恰妍丽，街边小贩摊上一颗颗犹如紫玉珠子般耀眼万分，惹得行人纷纷驻足。忍不住钻进人群也买了一袋，并不急着尝鲜，回到家放进冰箱冻上几个小时，那才叫夏日的杨梅盛宴。

记得上小学的时候，夏天的小卖部里最畅销的就是那五毛钱一袋的冰杨梅，还未入口，唾液腺早已隔空受到了感召决堤而涌，齿颊生津。不像甜筒那单纯的甜腻，冰杨梅吃在嘴里是无尽的酸爽，一颗冰杨梅可以含在嘴里好大一会儿，慢慢等外表的薄冰渐渐融化，表皮也会随之柔软。这时候咬下去，球上簇拥着的千百枚细密柔嫩的果刺被牙齿轻轻一碾，充盈饱满的汁水万箭齐发，鲜美醇香的滋味在舌舌漫溢，惊喜猝不及防。

再细品，肥厚的果肉经过冰镇更加紧实，一咀嚼一嚼间，红润鲜甜的冰汁液在口中恣意横流，激荡出甜酸交织的曼妙滋味。暑日里干燥的口舌霎时变得舒润起来，快活之感传遍五脏六腑，渗透至全身上下每一根神经。

不似荔枝的单纯甜腻，杨梅初尝觉甜，尾韵却又带着一丝丝柔和的酸，酸甜配比恰如其分，风味骨架更加丰满，正好应了宋人《咏杨梅诗》所言：众口但便甜似蜜，宁知好处是微酸。

炎炎夏日，三五颗冰镇杨梅下肚，口舌生津，消暑解乏，像是和夏天来了一场曼妙的约会。

开胃消暑的黄瓜酸奶汤



放入冰箱半小时后即可食用。

点评：进入夏天，这个季节建议多喝些清淡汤水以防过于油腻妨碍脾胃。酸奶作为奶制品的发酵产物，不仅风味独特、营养丰富还有诸多保健作用，如更有利于人体吸收，有抗炎作用，还能调节肠道功能。另一方面，由于经过了分解发酵，牛奶不耐受人群进食也很少出现腹胀、腹痛、腹泻等情况，实乃一家老少必备食物。本汤中加入了黄瓜使其更加有清爽的感觉，核桃也是用来增加层次感的健康食材，喜欢细腻和倾向更厚实一点口感的话，还可以自己添加些牛油果和水果干。本汤有开胃之效，但胃寒人士不建议当餐前汤水饮用。

(源自人民网)

推荐方：广东省中医院临床营养科

主要功效：开胃消暑、调节肠道菌群

推荐人群：一般人群皆可

材料：酸奶 500g、黄瓜 1 根、核桃 15g、橄榄油半勺、食

盐、黑胡椒碎适量（1-2人量）

烹调方法：黄瓜削皮去瓤后切小块放入盆中，放入适量盐、黑胡椒、果醋和橄榄油，核桃仁碾碎加入其中；酸奶加入清水（300-500ml，看自己喜欢）搅拌均匀后加入其他材料继续搅拌；