

南庄坪藏了一家 东北私房菜馆， 光凭味道就拴住你的胃！

文/本报记者 唐晴 图/本报记者 张林海



隐匿在市城区南庄坪雅典国际小区对面，绿树掩映的一条林荫小巷上，有一家融合东北菜和湘菜口味的郑二佬私房菜馆。这家店以东北菜为主，兼顾本地口味，一到饭点，店内生意火爆，坐无虚席，受到许多本地食客和游客的喜爱。

东北菜讲究吃得过瘾、吃得那份豪爽。都说验证一家东北菜正宗不正宗，点一份锅包肉就知道。锅包肉，东北菜里最销魂的那道肉。大块焦脆金黄的脆皮，经过大锅滚油烹炸，裹上酸甜的酱汁儿，一口咬下去咔嚓作响，外焦里嫩酥香无比。

锅包肉在制作的过程中加入了橙汁，橙汁果味浓郁，酸度适中，微甜口感更柔。橙汁将肉香味牢牢地锁在了里面，里面的肉口感弹嫩，各种味道在口中交织，层次感十足。

热腾腾刚出锅的酱大骨，是必点的东北特色菜之一，味浓、肉质酥烂、软嫩不柴，汁水迸发的瞬间，让人只想大口吞咽，埋头咀嚼！熬了很久的棒骨散发着肉香，但比肉更迷人的的是它的骨髓。戴上一次性手套拎起一根棒骨，用吸管将包含汤之精华的骨髓 哧溜 吸出，吃得无比满足！这道菜非常符合北方人豪爽的性格，酱大骨拿在手里，大口喝酒，大口吃肉，不拘泥于细节，颇有几分 江湖快意恩仇 的意境。

吃完了妥妥的硬菜，挟一筷 地三鲜 尝尝。口味诱人，蒜香浓郁，茄子、土豆、青椒三种时令新鲜食材组合在一起，食材简单但入口却惊艳，软糯绵软，特别下饭，解了吃肉的腻，清新又开胃。

人间烟火气，最抚凡人心。带着淳朴和热情的东北菜，作为张家界的多元美食文化，挑动着本地食客和游客日益挑剔的味蕾。这里来来往往的人群里，缭绕缭绕的火锅冒着热气，啤酒泡沫的跳动，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



夏季清热解毒 来碗鸡蛋南瓜花汤



南瓜花，是葫芦科植物南瓜的花，是既可观赏又可食用又可药用的花卉。每年的5月至7月，是南瓜花上市的季节，此时摘些南瓜花来清炒、炸、做汤都是个不错的选择，既保健又可强身健体。

广州医科大学附属中医医院王小英副主任中医师介绍，南瓜花富含南瓜多糖、维生素、氨基酸、β-胡萝卜素、锌、锰、铬等，可以说是整个南瓜植株的精华所在，味甘，性凉，具有清湿热、消肿毒之效。以下两道食方最适合眼下清湿热解毒。

拌南瓜花叶

做法：把南瓜花中间的花蕊摘掉，用小刀刮掉花托上的

小绒毛，放在盐水里洗干净，然后将细嫩的花梗摘下，撕去表皮，摘成段，投入沸水锅中焯水至断生，捞起用冷水透凉，沥干水分，加入陈醋、香葱花、香油拌匀即可。

功效：清湿热、消肿毒。

鸡蛋南瓜花汤

做法：

1. 把南瓜花中间的花蕊摘掉，用小刀刮掉花托上的小绒毛，放在盐水里洗干净待用。
2. 煎2个荷包蛋，倒入清水煮开，放入南瓜花，煮15-20分钟，最后放少许盐或酱油调味即可。

功效：清湿热、解毒。

(源自人民网)



存进夏

黄桃

本报记者

宋美慧

罐头

童年的记忆里，每次生病了奶奶都会给一罐家里过年别人送礼的黄桃罐头，吃了那甜蜜蜜的黄桃罐头，似乎病也好得快了。每一罐黄桃罐头里储存的不只是阻隔了空气的清甜味道，还有已逝去的幼年时代的记忆，好像担货郎的麦芽糖、学校边的烤面筋、小卖部的大白兔奶糖

长大后，在超市看到了黄桃罐头的原型——黄桃，忍不住买了几个回家，却略失所望，新鲜的黄桃并没有黄桃罐头里的黄桃块儿软和甜口。科学家对此是这样解释的：罐头里完全隔绝氧气的环境，让微生物无法滋长；高饱和度的糖水，让水果保持水分的同时，还可以替换一些水果本身自带的水分子，让水果的整体酸度降低，味道便更清甜。

夏日，从闷热的室外回到家里，打开冰箱，拿出一罐冰藏已久的黄桃罐头，螺丝刀沿着罐头盖的边沿启一下，嘶——一声罐头盖子便泄了气，盖子鼓起来后轻轻一拧就打开了。扑面而来的就是黄桃散发出浓郁的果香，桃味十足，清凉败火。

大块果肉一口咬下去别提有多满足了，多汁软嫩的质地，可以让小孩娇嫩的乳牙都毫不费力地穿入；不失望的甜蜜汁水充满口腔，舌尖还有一丢丢酸。再舀一勺糖水喝，清清甜甜，整个夏日的燥热瞬间就被抚平了。

往后余生，每次与黄桃罐头的重逢，都会重现那单纯凉爽、甜酸多汁的夏天。

