

正宗韩式炸鸡 来张家界了！

本报记者 宋美慧

最近朋友圈不少人都在打卡中商广场后门旁新开的一家原创韩式炸鸡店二朴炸鸡店，记者决定也去一探究竟。

二朴炸鸡 主打的是正宗韩式炸鸡，店面并不大，但却小巧精致，整体以纯白为主，门口是两面硕大的玻璃窗。粉嫩色和淡蓝色作为主打色，满墙的海报贴纸，到处是具有代表性的人物漫画设计。从你眼睛看到的、鼻子闻到的、嘴里吃到的，都贯穿主理人百分百的原创品牌DNA。

到店的时间是工作日的晚上七点多，店内已经是满座，好在点单时有了空位。店主介绍店内的原材料和酱料都是长沙总店派送，韩国本地供应链。随着暑假来临，这里已经成了95后的打卡基地。店内没有看到任何引导发圈的物料，但上餐之后每桌客人几乎都是相机 先吃，编辑好微博或朋友圈文案一键发送，完了才开怀大吃。

和朋友一起点了店内的爆款双人二朴炸鸡套餐，含有小腿四个、翅中两个、韩式无骨炸鸡、年糕、薯条、玉米沙拉、可乐两瓶，只要69元不管是情侣还是闺蜜下午茶，这份搭配都可以说是份量足够。

作为正宗的韩式炸鸡，层出不穷的口味创新，吃个炸鸡也能让你体会豪放all in的快感，一份套餐被安排为两种我本人最爱的口味 蜂蜜芥末+奶酪芝士味。浓郁的蜂蜜加上微辣的芥末起到的化学作用就像你遇到初恋一般喜爱，是炸鸡的最佳搭档，那迷人光芒、粘稠浓郁酱料，挂在鸡块表面每一寸。

第一口就被惊艳，脆壳带着酥松焦香，里面的鸡肉细嫩紧实，真的很少在张家界吃到如此酥脆又鲜嫩的炸鸡，酥脆轻盈轻轻一咬，弹嫩的肉里翻涌出鲜美汁。

作为套餐配角的年糕和薯条也是十足惊喜，奶酪芝士粉洒在上面，脆脆的表皮很是讨喜，吃之前稍微拉丝，原来真正的劲道就是它这种啊！

炸鸡配啤酒是韩式炸鸡的标配，一口酥脆的韩式炸鸡，一大口冰凉带气儿啤酒，甜辣酱香和浓郁麦香随着气泡在舌尖翻滚。店内恰到好处的韩式元素，韩语标语、韩式饮料，适合打卡拍照，仿佛置身在韩国的街头小馆，一发朋友圈就自带流量。



到餐桌上，让健康生活愈加丰富多彩。

毛瓜 老火靓汤的 常客

顾名思义，毛瓜自然少不了毛。不过它的绒毛不易被察觉，附着于瓜的表面上，密密麻麻、细小而雪白，远看几乎看不出来。李时珍的《本草纲目》中记载：节瓜味甘，性平，能生津，止渴，解暑湿，健脾胃，通利大小便。

日常生活中，经常将它用来煲汤、炖汤。节瓜虾米汤、章鱼猪骨煲节瓜汤、花生鸡脚猪骨煲节瓜汤、肉片节瓜汤 就算一周七天每日换着花样喝，也能不重复。

佛手瓜 甘甜而清脆

它的形状特别，呈梨状，表皮凸

起如同聚合在一起的手指，因形而得名 佛手瓜。

佛手瓜甘甜而清脆，肉质又细腻，汁水相对丰富，因而受人们喜欢，在餐桌上的应用就更多了。将吃不完的佛手瓜晒干，或者将其加工制作成酱菜、果脯等土特产。更多时候，它在家中菜肴中扮演着重要的角色：和焯过的扇贝裙边一起凉拌，撒上鸡粉、香油、芥末油、胡椒粉和辣椒圈，就是夏日里的开胃凉拌菜。

丝瓜 翠绿清甜

时常能看见丝瓜与肉丝瓜两种丝瓜，前者指的是长丝瓜。这二者确有不同，从个头外形上已显而易见：肉丝瓜短小而偏圆，长丝瓜 身材苗条。长丝瓜适合煮汤，而肉丝瓜更适合炒着吃。

但无论是哪一种丝瓜，在挑选时都遵循同样的准则：选颜色翠绿而富有光泽，两端粗细相对匀称、无破损的。上手捏一捏，结实而有弹性的丝瓜品质更佳，若是软塌塌，那就是水分流失的老瓜了。（据新华网）



遇见米糖， 馋小孩的嘴巴，比盆大

陈红滔

早上路过菜市场，看到一个大爷在卖米糖，摆在箩筐上面的竹箩里，一块圆形的，洁白的米糖混在细软的米粉中，上面已经被敲开了一个小角，显然才开张不久。

我一看，不知道为什么，像被施了魔法，如儿时一样，呆愣愣站着就走不动路了。买了一点尝尝鲜，带回去后老爸也说好吃，用菜刀背敲下两小块来迫不及待塞进嘴巴，爷俩吃得一脸满足。

米糖又叫麦芽糖、麦芽饴糖、叮叮糖、灶糖、手工打糖、敲糖 小时候，米糖只在冬腊月，甚至年底才出现，因为这样寒冷的天气里，才适合米糖的保存。

每次村口来了这样挑着担子的小贩，原本玩得一身泥巴、糊了一脸鼻涕的小伙伴们纷纷跑回家，呼爹唤娘要零花钱或者掘矿一样翻找家里的破铜烂铁。

挑担子的小贩多是一个老爷爷，一对箩筐都陈旧的变了色，上面虚掩着一块灰白色的细麻布。一手扶着担子上的麻绳，一手搭在肩膀上夹着一个拨浪鼓，或者一把小铁锤，用嘶哑的声音喊着：米糖咯~米糖咯~

小时候问父亲，我们家为什么不做什么米糖？如果会做，岂不是天天就能有糖吃了吗？父亲说，做米糖需要很多很多的米，特别麻烦，不是祖上传下来的手艺，一般人家是做不好的。

后来查度娘，知道了一点大概手续：先把吸水膨胀后的大米蒸熟，高温一直蒸，直到变成稀糊状后加入麦芽，这个质和量都要掌握好，不然会影响米糖口感；再发酵五至六个小时，把米渣和发酵后的谷芽取出来，压榨后沥出糖汁；糖汁继续加温熬制，注意掌握火候；拉糖，需要两个人互相帮忙，不断地来回拉扯。

讲究一点的，还可以撒上一层薄薄的、炒熟的芝麻作为点缀。挑出去售卖的话，还要撒上许多细碎的米粉，防止米糖出现粘连和融化。那种加了芝麻馅的米糖我还不曾吃过，想来味道应该是差不了的。一般吃米糖，就着和在一起的米粉来吃，有解腻和丰富口感的作用，就已经很美味了。

在小时候的印象中，日常琐碎又无味的日子里，只有逢年过节才会多出一些甜蜜的滋味，比如吃米糖。而米糖的出现，也意味着要过节了。所以很多时候，寻常日子和过节，就只隔了一块米糖的距离。现在想一想，当年那些卖米糖的小贩，虽然不是音乐家，却用手中的小铁锤，敲出了孩子心中最动听的声音。

吃瓜啦！ 盛夏瓜果正香甜

盛夏是瓜果丰收的季节，形态各异、品类丰富的瓜果争相登场。有的身材苗条，有的憨憨可爱 素食爱好者或者追求健康生活的人们最喜欢见到它们了，一方面是它们多数热量低，对于希望保持身材的人来说是不错的摄入，另一方面，是它们的多样性丰富了夏日的餐桌，将盎然生机带

