



这氽滚秋烤梨泰院

本报记者
肉温暖你
宋美慧



美食打卡， 又嫩又鲜的杀猪粉

本报见习记者 罗俊杰

入秋，是属于慢慢开始烤肉的季节。梨泰院炭火烤肉开在崇实北校对面的天门花街里，在整整一条街的美食店中，梨泰院炭火烤肉的装修显得独特又精致。店门口的木栏上鲜花缠绕，店内工厂风显年轻格调，店里还免费提供韩式传统服装，成为了不少顾客的拍照打卡点。

店内有适合朋友家庭聚会的小圆桌，隔间里还有适合公司单位集体聚会的长桌，大家一起围着一口锅炉，就很有大口吃肉大口喝酒的味道了。梨泰院炭火烤肉老板一家是黑龙江人，老板娘的妈妈是韩国人，既能做出韩式烤肉的正宗味道，又有东北菜分量的大方豪迈，手握这两大留客秘诀，自然是王炸般的存在。

店内的可烤肉品相当齐全，牛肉、牛舌、牛肋条、牛排、鱿鱼、鲜五花，简直是吃肉界的天堂。极品和牛雪花是这家

店的王道菜，最上乘的牛肉。雪花牛肉即指脂肪沉积到肌肉纤维之间，形成明显的红、白相间，状似大理石花纹的牛肉，含有大量人体所需的脂肪酸，营养价值比起普通牛肉来说要高不少。而和牛又是从小吃五谷长大的，它的肉质则比普通的牛肉紧致百倍，具有独特的香味，鲜嫩的口感，让人吃过就此生难忘。一份极品和牛雪花的份量也是十分可人，足足有厚厚的五长条。

韩式烤肉讲究先整烤，再切成小块。先将整条和牛肉放在炭火上烤，铁网格下面的炭火滋滋冒着的火花，厚厚的和牛在炭火的高温下逐渐蜷缩。记得来个翻面，等两面都烤得滋滋冒油，肉色渐渐变褐，便是最佳赏味期，就可以用韩式烤肉独特的大剪刀，把肉剪成小块。

包着吃，是吃韩式烤肉的灵魂吃法。和牛本身没有什么调味，先把肉蘸

上调料，蘸着黄豆酱与辣椒粉一起。豆的醇香浓厚，混着孜然芝麻的辣椒粉的多维冲击，于这品质绝佳的和牛雪花简直是锦上添花之笔！

最后用生菜包着生蒜青椒一起，一口下去，从生菜的清爽，到青椒生蒜的辛辣刺激，再到酱料的咸香鲜，最后是和牛的荤香在口腔充盈，多重风味层层递进，那股美味真是让人难以抽离。

韩式泡菜可称之为韩式烤肉的最佳伴侣，酸菜清爽多汁，咸酸浓郁，和肉类一齐下肚，既丰富了肉汁风味，又巧妙地解决了吃肉过多的油腻；石锅拌饭的配料不少，边拌边吃就像挖掘宝藏一般，时不时就能发现豆芽、青菜、西葫芦；香脆酥软的土豆饼是最受小朋友喜爱的小吃，满满的一盘不到两分钟就被一扫而空。

走啊，嗦粉去啊！
哪儿还有好吃的米粉哦？
那你今天跟着我走，保证你一饱口福！

老板儿，这里来两碗杀猪粉！跨越大半个城区来到月亮湾花园大门口，就是为了带上朋友尝一尝这碗又鲜又嫩的杀猪粉。

不同于张家界本地米粉，杀猪粉用的粉都是从株洲选购过来的，面的粗细大小与我们平常吃的米线差不多。细粉的口感更加劲道滑爽，也更加容易入味，可以连带着汤汁一口直接嗦下肚。

杀猪粉的码子也与本地米粉不同，没有那么多的种类，有的只是猪肉、猪血、猪肝等，猪下水，再加上一颗溏心蛋做搭配。因为简单，所以这猪肉的选取是丝毫马虎不得，选用的都是每天从市场运送来的新鲜前腿猪肉，掺不得半点肥肉。这样炒出来的码子才能又香又嫩，吃起来十分嫩滑。

杀猪粉最吸引人的地方，还是谓之一字——鲜，鲜的秘诀就在于他的粉汤。不同于别的粉店多是用筒子骨熬制汤底，杀猪粉选用的是新鲜猪头骨，再加上自身的秘制调料，才能熬制出这鲜香爽口的粉汤。喝上一口，不仅鲜香，还能祛除秋日里的寒意。

嗦上一口细粉，吃上一口嫩肉，再喝上一口鲜汤，一碗又嫩又鲜的杀猪粉就这样被消灭殆尽。吃完之后，整个人心里只有一个想法，那就是——爽！



秋食酸，来碗油柑炖猪肺

间，扁圆状果子，龙眼般大小。阳光照在圆滚滚的油柑上，近看嫩绿剔透，远看如浮光跃金，山岭在油柑成熟时也沾了亮闪闪的光，一眼望去，酸爽回甘的滋味仿佛就在舌根下缓缓溢出。

油柑洗净，装之白盘，若粒粒仙果。捻一枚放嘴里，猛地一咬，一股树林里下过雨之后的清新扑鼻而来。没待人缓过劲儿，丝丝酸涩爆汁而出，果肉爽脆，果汁青涩，酸味在齿间回荡，仿佛在巡逻，挑着牙口不好的人酸倒牙，让人疑惑是云游于唇舌之间一股清凉高冷带出潜藏已久的唾液。霎时间，满口

生津，原有的酸涩瞬间化为清甜，带着丝丝回甘，从舌根反扑，直捣上腔，若是吃了重口的东西，也便觉飘飘然若御风而行了。

油柑药用价值也不小。在中国古代文献中，油柑有益寿、解毒的功能。油柑炖猪肺，汤清味鲜，润肺补益，猪肺的腥被油柑去掉了，油柑的酸甜又复给汤加了天然调味。咽喉不适时来一盅油柑猪肺汤，时间长河里跃动着食疗的智慧，金灿灿宛若一枚枚可爱的油柑，自命不凡又活泼趣味。

(据新华网)

少辛增酸，是秋季有利于人体阳气收敛的饮食原则，深秋时节应当多吃些有收敛、固涩作用的酸味食物。

三四桃李奈，七八余甘柿，相比三四月的桃子、李子，油柑可谓是平凡的传奇。油柑树属落叶小乔木，单叶，春天时开花，夏季满树野果长满枝叶

