



五道水铁板烧，记忆里的味道

本报见习记者 罗俊杰



好久没吃铁板烧了，今天去搓一顿？好啊，我也很久没去了，今天去好好搓一顿。说起铁板烧，不得不提的就是五道水铁板烧。这家老字号铁板烧，经过岁月的沉淀，已经增开了许多分店。但我和朋友最爱去的，还是北正街一店，因为这里有很多属于青春的记忆。

走进店里，扑鼻而来的就是铁板烧的香味，重新装修过的店面看起来也十分干净明亮。虽然店面扩建重修过，没有了当初的感觉。但是闻到这熟悉的香味，错不了，这就是当时我们在外求学时，让我们魂牵梦绕的味道。

店内的肉菜很多，推荐必点的就是牛肉、猪肉、五花肉、腰花、脆骨，能完美地满足各位肉类爱好者。当然也有素菜做搭配，像金针菇、土豆、洋葱、豆皮等等也是不可错过。荤素结合，既解馋又解腻。最少不了的还有那道灵魂菜式——韭菜晗蛋。作为每次铁板烧的压轴菜式，韭菜晗蛋通常都是最后才倒入锅里翻炒。加入了韭菜的鸡蛋液，既能吸收锅里剩余的油香，也将之前炒过的菜式精华都融会贯通，成就了它美味的灵魂。

五道水铁板烧的吃法很简单。服务员将腌制好的菜品端上桌后，不用我们自己动手，她会主动帮我们把菜按顺序倒入锅里翻炒。我们需要做的，就是看着美食在锅里翻动，闻着香味慢慢从锅里升腾而出。每当这时候，都会想起那句“翻炒是情感的升温，糖醋是情感的蜜意，烹饪又何尝不是一种柔情”，谢谢服务员带给我们的柔情。

菜品翻炒熟后，就是我们上场的时间。搭配上特制的野山葱蛋炒饭，大家你一筷子，我一筷子，一大锅的菜很快就被消灭干净。需要提醒大家的就是，炒饭一定要记得点大份的，因为铁板烧实在是太下饭了！



土家岩耳蒸盆

土家菜中的爱马仕



土家岩耳蒸盆源于土家族喜宴中的“四碟、八碗、一笼子”中的“一笼子”，内含土鸡一只、猪肘子一个，另外配有墨鱼、香菇、鸡蛋、岩耳、生姜，经四五个小时蒸制而成，汤鲜肉烂味道鲜美，是土家族招待贵客的最佳菜肴。

相传此菜是土司王发明的，因为打仗攻守城池时间长短不定，兵丁不能按时吃饭，为了让兵丁吃上热菜，所以将很多菜都蒸到一起，后来土司王宴请宾客时就用上好材料合在一起经过时间蒸制出此名菜。此法传到民间作为宴席菜，民间有诗记载“文火烹熬是不妨，并非杂烩煮糕汤，润温滋补神仙味，不信待君亲口尝”。

过去，湘西土家族逢年过节、婚寿喜庆、各种聚会，都少不了这道菜。这道菜，满满一大盆，味多汤鲜，丰盛吉祥，全家享用，倍感幸福。土家蒸盆更能体现土家人家团聚、友人相会、招待贵宾的温馨。

土家岩耳蒸盆突出一个“蒸”字，先提前准备好配菜：将猪肚煮熟改刀，土鸡蛋煮熟后剥壳，岩耳、墨鱼、香菇开水泡水沥干、改刀。再将整只鸡、猪肘子摆放到蒸盆中，其它配菜放在蒸盆的周围，用矿泉水蒸制4至5个小时，直到里面的肉软烂鲜香，吃起来才会更加风味饱满。

(本报综合)

西洋梨蛤蜊鸡汤

一缕清润沁心田



不打一声招呼，秋天说来就来。伴随秋天沁爽空气与暖阳的还有让人头疼的秋燥。秋燥威力不容小觑，总会伤人于无形。不知

不觉中，皮肤就开始脱皮，嘴皮子渴望水的滋润，喉咙间干痒，时不时几声咳嗽袭来，这都是秋燥惹的祸。燥是秋之主气，空气中缺乏水分的濡润而导致出现秋凉干燥的气候。应对秋燥，从食补入手，不失为一妙招。中国人讲究因应天时变化而调整四季饮食。秋季养生以肺为先，应多进食滋阴润肺之品，润燥是本季饮食的头等大事。

梨炖汤、煮鸡汤、做甜品皆可。蛤蜊鸡肉梨汤很特别，它没有传统鸡汤的油腻感，还增添了清新的果香。厨师用煮沸的水来熬煮鸡腿肉。10分钟后，放入切块的梨，熬煮10分钟后放入蛤蜊、姜，再炖煮10分钟即可；在Rver玥餐厅里，“香梨”是一道饭后甜品，灵感源自广东的一道秋冬甜品红枣雪耳炖雪梨，采取传统法式炖梨呈现。时令的比利时啤梨以产于法国卢瓦尔河谷的甜酒Coteaux du Layton浸煮，加入丁香、肉桂等香料，令炖梨添上一阵温暖的香气。

(据新华网)