

这家的 鸭爪爪 永远吃不腻

本报记者 宋美慧 实习生 吉谷香

火锅的江湖早已血雨腥风、厮杀一片，坚持下来的必然是有点“杀手锏”的。在天门奥特莱斯广场的四楼，就有一家店凭借着招牌的鸭爪锅让张家界的吃货们蜂拥而来。丫恋锅鸭爪爪。

每到饭点，无论是店内木制镂空的窗口、复古的红灯笼，还是暖色灯光的下食物散发的热气以及顾客饭桌前的谈笑风生，都无一不在向路过的行人暗示着：快进来看看吧！

不需要服务员推介，当拿到菜单浏览时，你的目光便会被招牌鸭爪锅的图片吸引。鸭爪与鸭中翅在秘制蘸料的浸泡下呈金黄色，经过葱花与白芝麻的点缀显得食欲满满。这里的鸭爪爪最大的特点就是软糯入味，不似平常卤制烧烤的鸭爪鸭翅那样难啃，十分松软。一筷子撮下去就能撮下肉，入口便能脱骨分离，轻松吮出骨头Q弹劲道、软糯细腻，每一口都是满满的胶原蛋白，仿佛用舌头碾过便会融化，带着一家老小来吃都无比适合。

当然，啃鸭爪和鸭翅就得用手才够恣意畅快，戴上手套，撸起袖子，两手轻轻地扭动鸭翅的骨头关节，咬上一口，表皮浓汁的味道立马就充斥整个口腔。再配合细腻的鸭肉，整个味蕾都被唤醒，食欲立马就被勾起，不自觉地又想再尝一口。鸭爪更是把嫩和软这两个口感体现得淋漓尽致，几乎达到入口即化的程度，如果不细细品味，你甚至很难察觉自己已经把它吃进了嘴里。

除了主食鸭爪、鸭中翅外，锅内还包含了各类小菜，有魔芋、土豆条、豆芽……据店员介绍，土豆条是大厨师傅油炸一遍后再放入的，既增加土豆表面的脆，又保留



了原有的酥，从而达到外脆内酥的口感。

而鸭爪爪弄成火锅的设定不仅让你无需着急担心在冬天吃太久食物会变凉变味，还能一锅两吃，满足食客的味蕾需求。啃完整锅的鸭爪爪鸭翅还有些意犹未尽，那就不妨加上汤底和秘制底料，点上几盘自己最爱的素食小菜，继续战斗。

一窗之隔，遮挡着外界的纷扰，隐密却不排除。在此处除了享一锅好味的鸭爪爪外，还能尽享火锅所带来的热情与惬意，足以供你慢慢消磨这漫长的冬日时光。



首先，看南瓜这颜色，你能想到哪种营养素？没错，就是胡萝卜素！

南瓜中的胡萝卜素含量很高，每100克的南瓜中含有890微克胡萝卜素。它在体内可以转化成维生素A，对维持正常的视觉功能、上皮组织健康、增强免疫力、抗癌等具有重要作用。每100克南瓜中含有碳水化合物5.3克，所以南瓜可以充当主食。含有

一定量的不溶性膳食纤维，比精米白面更加适合三高人群。

南瓜还相当“百搭”，蒸、煮、炒、煎等，都能做出好吃的南瓜宴。

俗话说，老南瓜当粮，嫩南瓜当菜。作为一位跨界选手，南瓜的吃法可真是不少，蒸、煮、炒、煎都不在话下。

蒸

可以说是最简便的吃法。把南瓜切成带皮的小块，直接蒸熟即可。这种做法既简单又营养，属于首选吃法。

煮

南瓜切块后与谷物一起煮粥，尤其在寒冷的季节里，喝上一碗热腾腾

香喷喷的南瓜粥，实在是一种享受！

炒

比较嫩的南瓜适合当菜炒着吃，炒南瓜咸中带甜，别有一番滋味。

煎

可以做成南瓜饼。这样的可口小食比较容易受到孩子的欢迎。但这种做法往往需要添加油和糖才能保证口感，所含的能量偏高，只适合偶尔解馋。

南瓜可以和面粉完美融合，做成各种各样的面食，如发糕、馒头、花卷、饼、面条等，也可以将南瓜切片或小块，在蒸米饭时放入，使得各种主食漂亮诱人，美味可口。

(据新华网)



初条的人间

本报记者

宋美慧

实习生

陈素凡

立冬已过，初冬登场，走在寒风瑟瑟的街头，永远拒绝不了那缕从街角飘来的焦香，绵长香甜，触发着你最敏感的神经。烤红薯的味道，在漫长的冬季里，最为温暖。

每到深秋初冬，张家界的大小巷里到处都能看到买烤红薯的小摊贩，只需五六块钱你就能获得一个个头颇大的烤红薯。接过烤红薯，先别急着吃，暖暖手。捧着，担心温度散得太快，便放进一边棉衣口袋里，暖热一只手，再换一边。等双手都暖热了，红薯也不烫了，才舍得掏出来剥皮。这时会发现，香味都裹在皮里，一边剥，香味一边四散开来。略焦的皮下，有比蜜还稠的甜汁，有些粘手，如果不是在大街上，真想像小时候那样吮吮手指。撕下皮的红薯肉像芒果肉那样带着道道沟壑，但比芒果肉色泽深，呈橙红色。

色泽和香味的诱惑，让你忍不住没剥完便下了口。红薯心还烫口呢，一边哈着热气，一边迫切享受红薯在味蕾上周旋的感觉。嗯，果然和记忆中一样，软糯香甜，几大口下肚，胃也暖了。手中还剩下半个，才从容下来，慢慢剥皮，细细品尝。

在傍晚的车水马龙中，独自走在街头，沉醉于那一口温热的烤红薯，好像冬天的温暖来得过于容易，有些不真实，而饱腹之感又是那么实在，让人确信幸福已经存在于体内。

