

这家店的脆皮五花肉

馋得你流口水

本报记者

宋美慧

见习记者

罗俊杰



张家界的资深美食吃货们都知道张家界最近新杀出了一个网红美食店——李记网红脆皮五花肉，这家开在北正街上靠近区水利局旁边的小门店，凭借着诱人的香味让路过的人情不自禁地想上前尝尝鲜。听吃过它的朋友们都预言，这是一家将足以成为张家界新一任街边美食巨头的存在，记者也赶紧拉上了朋友一起去尝尝。

因为吃过的朋友都提醒过，脆皮五花肉刚出锅的那一批是最好的，吃起来最香。所以记者和朋友特意提前询问好了第一锅五花肉的出锅时间，大概上午十一点左右，卡着时间出发去了店里。这家店的店面非常小，店内只有一个大烤炉和一个小小的出餐口，并没有可以容纳客人入座的地方。但尽管如此，记者来到店外时还是排着长长的队。

排队的过程，对于美食爱好者们是最煎熬的。闻着食物的香味，看着心心念念的美食被前面的人一带走时，悔恨没有早点来排队，因嘴馋流下的口水，都只能默默憋在心里。好在等待的时间不算久，很快就轮到了我们。

脆皮五花肉一份就是一条，如果是女孩子还是比较适合两个人一起吃。店家介绍，店内的五花肉每天大概准备200多份，都是售完即

止。五花肉必须采购现杀的猪肉，将猪皮表面的毛都刮洗干净，撒上秘制的调料腌制，挂上等待风干。烤制的时间也是经过了店家的不断调试，最后确定了40分钟左右为最佳时长。

只见老板用一条细长的钩子，从又大又高的铁质烤炉中钩出一条被烤的金黄焦脆的五花肉。拿到案板上，三下五除二就切割成一小块一小块的，再装进早就准备好的纸盒子里。接下来，就是细细品味的时

间。拿在手里的脆皮五花肉看起来十分诱人，整体呈金黄色，在阳光的照射下晶莹剔透，肥瘦相间的肉体也在不断散发出诱惑的信息，仿佛在勾引着食客赶紧下口。作为搭配，商家在肉里加入了黄瓜条和生菜叶做解腻用。值得一提的是，还有两小盒的辣酱与酸梅酱做口味调和，更加丰富了五花肉的口感。

挑了一块切得最大的肉块放入



嘴中，首先感觉到的就是五花肉的外皮十分酥脆，随着咀嚼还在口中发出了“咔滋咔滋”声，十分治愈的声音。随后咬下去的每一口肉，都十分具有嚼劲，每一口都会有油水在口中爆出来，但是这个油水都是香而不腻的，只会让你越吃越想。满满一整盒肉，很快就被消灭殆尽，直让人觉得意犹未尽。记得一定要趁热快点吃，放冷了就会影响口感哦！

本报记者

宋美慧

实习生

刘佳慧

火红

卖糖葫芦喽，卖糖葫芦喽，两个铜板一串。小时候看电视时，里面的小贩就经常这样叫卖糖葫芦，他们会举着高过头顶的扎满了冰糖葫芦的稻草棒子沿街叫卖，嘴馋的孩子有时会缠着大人买一串。看着电视里的小孩儿拿着糖葫芦，自己也总忍不住心动，幻想要是自己也有一串多好，于是冰糖葫芦就成了幼时心里最向往的小吃。

冬天随大人赶集，他们给我买过一串，心满意足的我舍不得直接咬下去，只将冰糖葫芦拿在手里开心地晃着。鲜红的山楂裹着一层黄冰糖浆，在阳光下晶莹剔透，拿在手里像一串小红灯笼似的，喜庆又好看。

长大后的生活变得充实忙碌，身边的的美食也开始繁多复杂，渐渐忘记了自己以前十分喜爱的小吃。最近走在张家界街头发现多了很多买糖葫芦的小贩，身边都围满了小孩子，我也忍不住买了一串。

走进暖阳里，初冬的寒意被驱散了些。撕开包裹着糖葫芦的薄膜，忍不住轻轻咬下一口，咯嘣响了一声，脆脆的糖浆外壳裂开了，接着山楂和糖衣一同被送入了口中，奇妙的酸甜在口中瞬间绽开，可口软糯到了心里。红艳诱人的糖葫芦一口一小个，咀嚼几下，酸里透着甜，甜里裹着酸，等一颗颗圆滚滚、红彤彤的糖葫芦全部下肚后，嘴里还依旧回味无穷。

现在街巷中又卖起了冰糖葫芦，晶莹可爱的它不是儿童的专属，是每一个喜爱它的人的专属，它总会适时的出现在这个季节，给人们带来欢喜和幸福。



冬季养生吃什么？

2、萝卜：俗话说得好：冬吃萝卜夏吃姜，冬吃萝卜赛人参。在传统冬季养生中，吃顺应时令的食品最好，冬季正是吃萝卜的好时节，可清热生津、开胃健脾、顺气化痰。

肉类篇

冬季人们惯吃姜母鸭、羊肉炉、山药炖排骨等药膳来补中益气、滋阴补阳。

1、羊肉：羊肉性温热暖胃，且脂肪和胆固醇也比猪肉和牛肉少得多。中医认为，羊肉性热，入脾肾经，有温肾助阳、强腰健骨、补益精血的功效。

2、鱼肉：鱼肉不仅营养丰富且脂肪含量极低，其蛋白质含量是猪肉的2倍，且易被人体吸收。

配料篇

冬季养生除了吃蔬菜水果外，这些配料也是养生不错的补充，它们不仅有助御寒保暖，还有独特的保健功效。

1、生姜健胃促消化：生姜性温味辣，除含有姜醇等挥发物，还含有姜辣素、维生素及少量矿物质。研究表明，姜辣素有助增强血液循环、刺激胃液分泌、兴奋肠道，从而起到促进消化、健胃、增加食欲的作用。

2、辣椒抗寒护心脏：辣椒的主要辣味物质为辣椒素，它可以帮助人体抗寒抗潮，降低心脏病及动脉粥样硬化风险。此外，辣椒还可预防癌症、延缓衰老，特别是红辣椒在民间更是享有“红色药材”的美称。

(据人民网)



冬季，大家都会选择一些温补的食物来抵御寒冷。对此，专家提醒，不要因为气温下降盲目进补，应根据实际情况，因人而异选择清补、温补、小补或大补。那么，冬季养生应该怎么吃才好呢？

蔬菜篇

冬季还要多食用蔬菜以解油腻凉燥，达到养阴功效。

1、芹菜：芹菜不仅富含铁离子，且有降血压、清血脂的功效，中医认为其性凉，味甘无毒，能促进食欲，并且祛痰、降血压。