

舌尖上的温烫

——解锁今冬的“花园火锅”

本报记者 宋美慧



热气腾腾的火锅是冬日必须打卡的美食。被称为餐饮业半壁江山的火锅，在美食遍地的张家界，似乎从来没有露怯过。无论是香辣诱人的川渝火锅，养颜暖胃的粤式火锅，还是讲究温柔辣配奶茶的台式火锅，在张家界食客中都拥有自己的名字。进入冬季，各类火锅品牌也铆足了劲推陈出新，要带给食客们不一样的舌尖温烫。近日记者就打卡了一家张家界最别具特色的火锅店楼上花园。

店如其名，这是一家藏匿在私人花园深处的火锅店，位于步步高后面的写字楼六层，视野开阔，可将市中心的夜景尽收眼底。楼上花园作为一间综合性的休闲餐饮，店内除了火锅，还提供日料、西餐和咖啡红酒吧，店内分为内院和外院，内院装修精简大气，外院则是花卉林木遍地的小花园，吃火锅的地方就隐藏在花园深处的角落里。

花园火锅设计的整体环境，尽可能是以植物景观为主，花、草、水、池为辅的配置格局。结合绿植墙、小型盆栽等景观作装饰分隔，形成曲折、半封闭的空间效果，从而为顾客提供一个优美、舒适、宜人的就餐氛围。花园火锅将生态与餐饮完美融合，把丰富多彩的自然景观微缩化，营造出一种绿色环保的就餐环境。

舒适的环境只是一种辅助，正宗重庆味道的火锅才是吸引食客们的王道。花园火锅给食客提供了丰富的锅底选择，鸳鸯锅、九宫格、锅中锅。店内所有辣锅锅底的选材都是店内大厨精挑细选而来，严格按照重庆锅底的配方，经过精工细火的炒制，配上几十种调料秘制而成。清汤锅底中出最近出了一款冬日火爆新品养生松茸菌汤。

松茸是一种珍贵的真菌，营养丰富，具有很高的药用食疗作用，多分布于我国云南省



的香格里拉、楚雄、丽江等地区松、栎树、杜鹃等混交林的密林中，对生长环境十分挑剔。花园火锅店内的养生松茸菌汤用的是最新鲜的空远过来的松茸菌熬制成汤，制作手法简单，保留了最原始的大山深处原始菌类风味，中和着辣锅锅底的辛辣，让你在寒冬喝上一碗鲜香四溢的暖汤。

锅底一上桌，牛油底料香气逼人，松茸菌汤鲜香扑鼻，把火开到最大，翻滚的汤底让人迫不及待地将一众配菜都下下去。说到店里的食材，吃的就是一个新鲜！店内的招牌毛肚和别处的都不一样，是薄切大片，方便用筷子夹起。还有嫩牛肉、脆鸭肠、乌鱼片、雪花肥牛都是主打鲜货菜品，每天由大厨到本地的菜市场现采购，只为你尝到不容错过的舌尖美味。就连摆盘也是精美巧妙，土豆薄薄一片，片片交叠相错，缠绕成一朵繁花。

飘着小雪的冬日，来楼上花园喝汤、吃菌、涮火锅、碰啤酒、赏林园，围着一小桌，几个朋友一坐就是三四个小时，谈笑间，碰杯声一片，锅内鸡汤裹着菌香，口中嚼着各种形状的菌子，就是来此一遭最大的享受！



钾缺乏等出血性疾病患者要尽量少吃或不吃鱼。

科普二 海水鱼比淡水鱼更胜一筹

刘少伟教授认为，首先从营养上讲，海水鱼富含维生素、磷、钙、铁、镁、碘等及大量不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇的功效。同时，海水鱼中的Ω-3脂肪酸、牛磺酸含量都比淡水鱼高，可以保护心脏和大脑。其次从口味上讲，海水鱼没

有淡水鱼的土腥味，而且海水鱼的游动范围和力度更大，所以肌肉弹性更好，味道更鲜美。

因此，整体来看，海水鱼更好一些。但海水鱼虽营养丰富，也不是吃得越多越好。特别是鲭鱼、金枪鱼、鲱鱼、马鲛鱼等海水鱼，当贮存温度偏高且时间过长时，组氨酸脱胺基形成组胺，容易引起食物中毒。

(据新华网)



实习生

覃诗淇 思糍粑

每年临近过年的时候，家里厨房都会堆上好几十个白色的糍粑，晚上饿了，就会把手伸向圆圆扁扁的糍粑。趁它们不注意，烤掉一个，裹着红糖的糍粑，冒着傻乎乎的热气，一口咬下去，烤的焦脆的部分发出的咀嚼声也十分治愈。就这样没过几天，糍粑就不知不觉见底儿了。

每当吃起糍粑，我都会想起外婆，是外婆把我领进了糍粑的世界。记得小时候，到了中午，外婆不想做饭，就会烤糍粑吃。把糍粑放在炭火上，空气中逐渐弥漫带有侵略性的糊味，看着糍粑鼓起小肚子，换了个金黄色外衣，大概十分钟后，就烤好了。外婆厚实的大手直接将糍粑捞起，不知道烫似的，放进早就装了满满白糖或者红糖的碗里，转个圈，朝我丢了个糖衣炮弹。外婆将吃糍粑的习惯传给妈妈，又传给我，我们一家人，都拜倒在糍粑朴实却令人上瘾的味道之下。

制作糍粑的过程简单治愈，将糯米蒸熟后，放进石臼里，用光滑槌杵舂捣，再用手捏成圆形。食物总是在人类的创造力下焕发生机。除了原味的糯米糍粑，人们有时也会蘸上炒米、芝麻、黄糖。而吃火锅必点的红糖糍粑，则是将横向发展的粑粑换了个瘦短身材。本是憨厚的糍粑小伙，若是内部被塞进桂花，又摇身一变成了散发清幽淡雅味道的淑女。

糍粑可以煎，也可以烤。土家人的习惯是用粗犷的炭火烤。外壳烤得有些焦是最好吃的，内部有着迥异于外壳的软，吃起来层次丰富。最妙之处还在于咀嚼过程，黏黏的糯米不断亲吻着口腔上下，有时调皮地黏在牙齿上，柔软酥脆的组合，简直令人无法自拔，直接陷进粑粑云朵里了，当然，手也沦陷了。

年年有鱼的正确打开方式

俗语说 无鱼不成宴。鱼肉味道鲜美，还能为人提供每天所需的蛋白质及维生素等。特别是逢年过节，人们都喜欢用精心烹制的鱼来讨个年年有余的好意头。市场上的鱼种类繁多，过年吃鱼，人们应该留意些什么？不妨听听食品科学专家们怎么说。

科普一 出血性疾病患者要少吃鱼

吃鱼的好处不少，但吃法上要保证健康。上海市食品学会食品安全专业委员会委员刘少伟教授提出以下建议：

吃鱼种类尽量多些。鳊鱼、秋刀鱼等脂肪较多的鱼适合烤着吃，吃时可在鱼身上挤点柠檬汁；鲤鱼、白

鲢、花鲢、草鱼、带鱼红烧后风味更好；黄鳝鱼、黑鱼、鲫鱼、鳕鱼等本身味道就鲜美，适合炖着吃；鳙鱼、鲥鱼、鲈鱼等肉质细嫩，适合清蒸，以保持原汁原味。

鱼肉虽然美味与营养兼备，但对于痛风患者、出血性疾病患者和肝肾功能损伤者来说，应尽量少吃或不吃鱼。医生建议痛风患者减少或避免摄入高嘌呤食物，而鱼类含有嘌呤，特别是海水鱼，嘌呤含量比较高，如带鱼、鲱鱼、鲑鱼、凤尾鱼等，因此建议痛风患者少吃。又因为鱼肉中所含的二十碳五烯酸可抑制血小板凝集，从而加重出血症状，所以，血小板减少、血友病、