

来一顿冬日的部队锅,自在畅快

实习生 覃诗淇



疫情之下,环游世界的脚步被迫中止,但舌尖却可以先行一步来一场韩国美食之旅。在石锅拌饭成为一个人的美食狂欢、炸鸡啤酒成为人们浪漫冬日序章的情况下,新开业的MeetSun韩式大排档为张家界韩料界新增了一缕随性街头风味。

MeetSun韩式大排档位于中商广场四楼,离开喧嚣街道拐进精致商场,再走进店内,却仿佛被传送到韩国街头。k-pop从各个地方传入耳中制造喧闹,卷闸门上画着狂野的涂鸦,墙上张贴着韩国明星海报,五颜六色的酒水饮料堆砌在冰柜里,随处可见的霓虹灯牌任性夸张,呈现出视觉上的饕餮盛宴。店内天花板极高,但用啤酒集装箱制成的凳子却十分低矮,配合着同样低矮的不锈钢餐桌,桌上摆放着火炉,可想而知,本店主打的部队锅将摆在视觉最高点。

一个部队锅中就可领略整个街头风貌,五颜六色、琳琅满目。白色的年糕和马苏里拉芝士碎、橙色的泡菜、粉色的午餐肉和香肠、黄色的芝士片和方便面、绿色的葱花都放入红彤彤的辣汤里煮沸。韩国美食纪录片《一起吃饭吧》曾提起过部队锅的食用技巧,比起盛到餐盘里,盛到米饭里更好吃,因为被汤汁渗透的米饭才是最上品。

因此,笔者点了一份白米饭,拌饭的战鼓敲响。将冒泡翻滚的汤汁盛出倒入米饭,浸泡过汤汁的白米饭立刻被染红,食欲被触发,舀起满满一大勺米饭快速送入口中,韩式辣酱的辣味混合着芝士的甜,米饭松软有嚼劲。裹满芝士的泡面也是部队锅里不可缺少的要素,吸收了甜辣汤汁的泡面告诉食客原来幸福如此简单。



重口味给舌尖带来短暂的快乐,但逐渐浓郁的汤汁却暗示着这是一场持久战。这时便轮到烧酒,这位在韩剧里解放女性的精神领袖登场了。咕咚咕咚将冰烧酒一口饮尽,趁畅快之感还萦绕在肺腑之时,将酒杯豪气地往桌上一碰,身体因为烧酒的刺激冷不丁的打个冷颤,但情绪却逐渐高涨,这时只需在豪迈欢乐的气氛中继续席卷火锅,便可获得大快朵颐的酣畅之感。形象早已抛之脑后,尽情享受食物的放松解压作用才是此刻的追求。

友情提示,吃部队锅的最佳伴侣一定是您的闺蜜,因为一边畅快地饮酒吃肉,一边哈哈大笑无所顾忌地聊天才是体会到部队火锅的快乐真谛。



糖画

童年的甜味

本报记者

唐晴

以铜勺为笔、以糖浆作墨,不一会儿工夫,惟妙惟肖的糖画就展现在你眼前,蜜饯般的糖含在舌尖上,甜味在味蕾上回转,实属人间美味。

在老家湘西过年,街头巷道可见摆摊做糖画的人。画糖师傅多挑着一个担子,担子一头是加热用的炉具,另外一头是糖料和工具,制作糖人是一种民间的传统手工技艺,由蔗糖或麦芽糖加热、塑性。糖料由蔗糖和麦芽糖加热调制而成,本色为棕黄色,也有的会加入颜料或色素使之呈红色或绿色,冷却而成。熬糖很关键,要有技术,掌握好火候,熬的时间短了、长了都不行,拉不出丝,就画不出糖人。糖液过热可能导致成品太稀而易变形,糖液太冷了又会导致成品太硬无法塑形。

通常,画糖师傅带着一个画着花鸟兽虫的圆盘,交过钱后可以转动盘上指针,指在哪儿就做什么,以此来吸引孩子。师傅拿一个小勺子舀起,微微倾斜勺子,糖稀就缓缓流出形成糖线。一般小孩们都要自己的生肖,糖线在糖人师傅的手下不一会儿就会形成一个栩栩如生的动物,一气呵成,在石板上浇出线条,组成精美图案,在成型的糖人上固定一个竹签,要等糖稀凉了,固定了,能拿得起了,画糖人也就完成。

童年的那些甜滋味、美滋味啊,是故乡的甜滋味,是老家的味道。如今画糖不再是单纯哄孩子的东西,糖人虽小,看似毫不起眼,却承载和传承着几代人珍贵而甜蜜的非遗传记忆,以及千百年来祖先的智慧与勤劳技艺。它们,也逐渐成了乡愁的味道。



抗血栓 这个常见蔬菜是把好手

心脑血管疾病是威胁中老年人生命健康的头号杀手。您知道吗,在心脑血管疾病中,80%的病例是由于血管中形成血栓。血栓也被称为“卧底杀手”“隐蔽杀手”。

据相关资料统计,因血栓性疾病导致的死亡,已占全球总死亡数的51%,远远超过肿瘤造成的死亡。

比如,冠状动脉血栓可引发心肌梗死,脑动脉血栓则有可能诱发脑卒中(中风),而下肢动脉血栓则有发生坏疽

的风险,肾动脉血栓有可能引发尿毒症,眼底动脉血栓则增加了失明的风险,下肢深静脉血栓脱落会诱发肺栓塞(可猝死)。

抗血栓形成是医学中的一个大学问,有许多医学方法防止血栓形成,而日常饮食中的西红柿有助防止血栓形成,这一重要知识点,希望大家都能有所知晓:有研究发现,一份西红柿汁可使血液黏稠度下降70%(有抗血栓形成的功效),并且这种降血液黏稠度的作用可维持18小时;还有研究发现,西红柿籽周围的黄绿色胶状物,有降血小板凝集防血栓形成的作用,每四个西红柿中的胶状物质,就可将血小板活性降低72%。

再推荐给大家两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱,平时做起来,保护自己和家人的心脑血管健康:

做法一:西红柿汁

成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水→搅拌均匀汁(两人份)。

注:橄榄油也有助抗血栓,强强联合效果更好。

做法二:西红柿、洋葱炒鸡蛋

西红柿、洋葱切小块,稍加油,稍稍煸炒捞起。热锅加油炒鸡蛋,八成熟时加入煸炒的西红柿、洋葱,加调料,即可起锅。

注:洋葱也有助于抗血小板凝集而抗血栓,西红柿+洋葱,强强联合,效果更佳。(源自人民网)