



管窥

之酸

实习生

覃诗淇

丝娃



幸福，从一顿牛肉火锅开始

本报记者 宋美慧

李憨憨牛肉工厂，一家刚在张家界开业不久就名声鹊起的美食新秀，朋友圈里的打卡常客，似乎没去吃过李憨憨牛肉工厂都不能称得上是张家界的资深吃货。百闻不如一见，近日记者便邀了几位吃货好友前去打卡。

店如其名，刚踏进店内，天花板、墙壁、过道走廊上的各种标语条幅便充斥眼帘，红底白字，白底绿字，霓虹灯五光十色点缀在店内，木制桌椅配上竹篮编制的茶壶，整个上世纪八九十年代的工厂翻版。吃肉不喝酒人生路白走，好牛肉，现切立盘不掉，牛大骨翠着才好吃，新鲜熬制六小时，只为一口好汤。横幅上的标语既宣传了菜品又幽默诙谐，一语双关，看了不觉发出一声：妙哉妙哉！

店内还设置了一处透明敞亮的开放式厨房，里面挂着新鲜宰杀好的牛肉。有些牛肉甚至还未完全丧失活力，抽搐地一跳一跳的，显得特别鲜活。而经验丰富的牛肉厨师们，正在砧板上忙忙碌碌，熟练地把这些新鲜食材加工成客人餐桌上的美味。看着店里的食客熙熙攘攘，好不热闹。记者和朋友们也连

忙叫来服务员点菜，好一饱这口腹之欲。

酸汤牛肉锅底加上几盘现切牛肉是这家店的镇店之宝，一锅清汤朴实无华，一盘盘切好的肉片鲜嫩可口。筷子一夹，放进漏勺中一并浸没在滚烫的汤水里，翻掂几下，然后趁着热气未消，放入店内特制的酱汁中一浸一翻滚，入口便是心头暖暖，一身疲惫尽散，幸福感爆棚。

酸汤牛肉火锅的一大特点，就在于新鲜美味的牛肉体验。能有幸入选的牛肉，必然是经历了过五关斩六将的严格筛选。除了现宰现做，不允许过夜的牛肉端上餐桌之外，在牛肉的选择上，也得是上好品质的才行。一般挑选两岁左右的黄牛，以母牛和肥牛为主，这样的牛，肉质好，肥瘦相宜，口感也更加细腻。由于对食材相当讲究，汤底更像是陪衬一般的存在，万万不可喧宾夺主。所以选择清淡的番茄作为汤底，这样才能让牛肉保留原汁原味的鲜美，入口更加香醇。

而李憨憨牛肉工厂的看家本领，还有一项必不可少，那就是精湛的刀工。刀工的好坏，直接影响

了烹饪时的口感。所以想要成为这里的牛肉厨师，可不是随随便便就能学成出师的。从学徒熬成厨师，他们可要经历一番艰苦的磨炼，一双伤痕累累的手是他们能够执掌宰牛刀的见证。经过了厨师们娴熟的刀功，牛的每个部位，该薄的薄，该厚的则厚，均匀得当，纹理漂亮。下锅一烫煮，便是鲜、嫩、滑、爽一应俱全，实在是香啊！



吃香椿前，千万别忘记这一步

又是一年春来到，又到香椿上市的季节了。香椿芽是香椿在春天长出的新鲜嫩芽，因长在树梢上，常被人们称为“树上的蔬菜”，它独特的味道让很多人深深迷恋，价格也因此水涨船高。比如最近在上海的一些菜场，香椿的价格甚至涨到了120元一斤左右。香椿这么

贵，有什么特殊营养吗？今天咱们就聊聊香椿这个应景的季节性蔬菜。

香椿算是一种营养价值相当不错的蔬菜。香椿富含钾、钙、镁元素，维生素B族的含量在蔬菜中也是名列前茅。一些研究还发现，香椿对于预防慢性疾病有所帮助，其中含有抑制多种致病菌的成分，以及相当丰富的多酚类抗氧化成分。

虽然美味的香椿总是让爱它的人们舍得掏空钱包，不过，你知道吗，美味的香椿中经常也会潜伏一名危险分子——亚硝酸盐。

香椿中为何有亚硝酸盐？我们知道，植物生长的时候需要氮肥。氮是自然界中广泛

存在的元素，植物吸收环境中的氮，通过复杂的生化反应最终合成氨基酸。在这个过程中，产生硝酸盐是不可避免的一步。在植物体内还有一些还原酶，会把一部分硝酸盐还原成亚硝酸盐。实际上，所有的植物中都含有硝酸盐和亚硝酸盐。

好消息是，吃香椿前，只要用热水烫一下，就可以去除绝大部分亚硝酸盐。

比如，有研究显示，热烫香椿时，30秒就可以去除80%左右的亚硝酸盐，45秒就可以去除83.86%的亚硝酸盐。所以，在吃香椿的时候，一定要先用沸水焯烫一下，烫个30-40秒就可以。

另外，也提醒大家，挑选香椿时，尽量选择嫩芽，并且在其最新鲜的时候食用，因为此时香椿芽所含的硝酸盐和亚硝酸盐比较少。（来源：新华网）

