



约一次日料

感受盎然春意

实习生 吴盈盈 覃诗淇

春日里，想要品尝一些更具春日氛围的食物，那些味道清淡、无过多加工便可食用的食物在这时是最好不过的选择了，日料便是其中之一。在经朋友推荐和做了一定的了解后，我们走进了维港十字街的一家日料店和里。

在以辣为特色、口味较重的湘菜地区寻一处正宗的日料店实属不易，找一家装潢独特精致、环境清静雅致的日料店更是艰难。而和里在味道、装潢、环境似乎都尽可能地满足了顾客的要求，闲暇时刻与朋友相聚在此，品味美食便有着绝

佳的体验。

花，是这家店的装潢主题。店外，几盆绣球花盛开得好不热烈，淡紫色、粉红色的花为结构分明的店面装潢添了一丝生机，配合暖黄色的灯光，给人带来了温暖祥和的感觉；店内，复式设计和淡黄色暖光让店内颇具日系气息，一层大厅的中心、二楼楼梯的转角，偌大的花朵装饰宣示了它的主角地位，围绕花的四周对桌椅进行布局，并为每位食客的桌上都配备了一朵花用来装饰，月季、玫瑰、郁金香等多种花朵出现在不同的餐桌上，让人宛若身处春日花海，温暖明媚。

寿司，是本次聚餐的主题。菜品的繁多让人眼花缭乱无从下手，索性选择了一个寿司套餐。京都双人套餐，直截了当地满足笔者想要品尝每一种口味的心情。此套餐包含了八种寿司品种，虾、肉松、鱼子酱、芒果等食材与饭团相结合，简单、快捷，不一会儿便呈上桌来。多种寿司组合在一起形成的丰富色彩与店内的春意相呼应，粉橙色的虾、白色的米饭和奶

油、红色的鱼子酱、黄色的蛋卷、深青色的海苔桌上多了食物的生气，冲散了桌上原有的冷色调的饭碟所带来的冷暖气息；与热情火辣的湘菜相比，日料更似日漫中春日里的少男少女，清新、含蓄，搭配店家提供的蘸料。桌上唯一带有一点刺激口味的食材，酸酸的。冷冰冰的寿司经过咀嚼之后逐渐升温，没有辣椒等配料的刺激，没有经过在油锅里的爆炒，简单的加工保留了食材本身的特质，入口即化，众人以为清香就是此次品味的余韵时，酸涩的蘸料正默默侵蚀着味蕾。

在我们还在细细品味寿司的口感时，隔壁似乎正在相亲的两人闲适氛围吸引了我们的注意力，二楼两张小小的餐桌，空间的狭小让人有了更多的隐秘感，更加大胆地进行交流，无论是他们，还是我们，话题都是围绕各自的生活、围绕尚未到来的未来，轻松又畅快。

在食物界，鸡蛋可以碰石头

实习生 覃诗淇

鸡蛋碰石头，飞蛾扑火，这种吃力不讨好的事，实在不符人类的处事逻辑，但在美食界，却不可不赞叹，实属有趣的创意。

平底铁板锅里，金灿灿的炒鸡蛋中分布着几颗浑圆饱满的鹅卵石，作为点缀和调味的葱花，懒洋洋趴在石头上，像是吸纳了中国园林艺术中于人造的庭院中搭个小假山，引入流水，流水潺潺，树木葱郁，得以复现自然的建筑思想。冒着热气的炒鸡蛋炊烟袅袅，石头带着泥土的气息，平时被限制在钢筋水泥中的人类对土地的想象得以解放，眼前仿佛出现一片山林，忍不住想要抢走爱丽丝漫游仙境里的变小饮料，好只身潜入这副山水田园图，在游山玩水之间仰观宇宙之大，俯察品类之盛。

醉翁之意不在酒，在乎山水之间也。然则，山色有无中，要想抓住变化莫测，润物细无声的山水，属实不易，但也绝非不可能，动动鼻子即可。用鼻子狠狠吸一口气，刹那之间，揪住了若隐若现的自然。石头炒鸡蛋，通过铁板锅加热石头，再用石头积聚起的热量加热鸡蛋，由于不是大火，鸡蛋熟得慢些，在时间的沙漏之中，鸡蛋的香气慢慢释放出来，最后充盈整个房间，使人留恋其中，竟忘了食用之初衷。

如此返璞归真的食谱，发明者定是个豪放随性之人，果不其然，相传，是发明围棋的箕子创造了石头炒鸡蛋。一日，箕子沉迷下棋，忘了做饭，饿了便就地取材，找了几块石头，用石头加热了鸡蛋，石头炒鸡蛋由此诞生，吃起来清新自然，饱腹中一洗俗世之尘埃。用石头加热的鸡蛋吸纳了石头释放出的矿物质等微量元素，比普通炒鸡蛋更有营养，味道也得到了提升，箕子大概不会想到，自己无心的创意，竟成为流传千年的美味佳肴。



疫情防控期间如何储存食物？

防疫期间，为了尽量减少外出和聚集，居家做饭成为一种常态。如何科学安全储存食物？

对此，湖南省市场监督管理局近日发布消费提示称，适量科学储备食物很重要，生鲜食物和保质期较短的食材不易储存，尤其注意不要一次性采购过多。

另外，不同类别的食物，应采取不同的储藏方式。其中，尽量不要囤积易腐烂的食材，如绿叶蔬菜等。柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏，在室内阴凉处存放即可；豆制品很容易滋生细菌，储藏不当容易变质。

馒头等超过2天应冷冻保存

米面等储存，应用洁净、干燥容器装好，放在室内阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。

馒头、烧饼、面包等熟制主食可放冰箱冷藏保存，但若超过2天，则应分装密封后放于冰箱冷冻保存。

糕点一般可以在冰箱冷藏保存，但最好2天内吃完。

南方消费者喜欢吃的米线应袋装，储存在室内阴凉、通风干燥处。鲜湿米线最好密封常温或放水里浸泡保存，一般不超过12小时；置于冰箱冷藏时，储存时间2—3天为宜。

速冻食品应存放在冰箱冷冻室。食品包装破损或已拆封的，需放入食

品袋，并先扎紧袋口再放入冷冻室，以免食品干燥或脂肪氧化。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏

尽量不要囤积易腐烂的食材，如绿叶蔬菜等。绿叶蔬菜可冷藏，最好在3天内吃完。豆角、茄子、青椒、萝卜等可在室内阴凉处存放。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏，在室内阴凉处存放即可。苹果和梨既可以放冰箱冷藏，也可以放在室内阴凉处，同时，应注意检查，及时挑出发霉腐烂的，避免污染扩大。

豆制品储藏不当容易变质

生肉和鱼虾，如当天吃，可放冰箱冷藏保存，如当天吃不完，建议分

割后放入保鲜袋用冰箱冷冻保存。

鸡蛋保质期受温度影响较大，温度不超过15℃时，保质期为30天左右；放冰箱冷藏保存时，保质期可长达40—60天。

牛奶分为常温奶和低温奶，常温奶可室温存放，低温奶应贮存于冰箱冷藏室中。

豆制品很容易滋生细菌，储藏不当容易变质。豆腐、豆浆、纳豆等生鲜豆制品，应放冰箱冷藏室保存。如果豆制品发酸，豆腐、豆干等表面滑溜或没有弹性，说明已经变质，不能再食用。

(据人民网)