

# 酸菜牛肉

入口便知银满斗

罗俊杰



就用这个酸菜牛肉拌饭，我都能吃四大碗饭！这可不是吹嘘，而是记者在吃完银满斗的酸菜牛肉后发自内心的感叹。

位于老航校对面东门巷22号的银满斗，是一家拥有22年开店史的老字号三下锅店，因其平民的价格和地道的口感，成为了众多食客心中多年的心头爱。而这道酸菜牛肉，就是支撑这家小店打出名头，并且22年经久不衰的决胜法宝。

在等待菜品上桌之前，银满斗的创始人，湘菜大师、中华金厨奖获得者李习清告诉记者，这道酸菜牛肉是自己发明的最满意的一道菜品，它的灵感来源于自己的父亲。对于生长在大山深处的张家界人来说，牛是山里人的命根子，在山间田头随处可见湘西黄牛。过去只有牛不慎摔死才能吃到牛肉，老百姓舍不得自己一家吃，会分给各家各户。因摔死

的牛腥味较重，当地老百姓试了很多种方法烹制都不好吃。李习清的父亲为了让牛肉烂得快就把牛肉剁成末，又为了多吃几顿，就往牛肉里放入当地的酸菜混炒，放入辣椒佐料等，不成想这道菜非常好吃，也成为了李习清记忆里挥之不去的味道。

在他创立银满斗后，也将这道酸菜牛肉做了改良，将其推向了大众餐桌，成为了一道远近闻名的名菜，引来各大餐厅的效仿。李大厨讲解的过程中，记者的脑海就已经被对美食的向往所占据，满心只想能快点品尝上这道流行了22年的美食。

不久，酸菜牛肉便被端上餐桌。观其色，升腾的锅气里，盛放的是鲜嫩的黄牛肉与本地酸菜的组合，两者浸泡在鲜红的汤汁中，再加上点点绿色葱花的点缀，红绿相间的菜色冲击着每一位食客的视

觉；闻其香，黄牛肉的鲜，酸菜的酸，红油的辣一股脑地冲进了记者的鼻腔，直达脑海深处，让人不禁直咽口水；试其味，黄牛肉的鲜嫩口感搭配酸菜的酸爽调味，再加上两者吸收红油汤汁后产生的麻辣刺激，丰富的味道组合在记者的口腔里爆炸，让人顷刻间爱上，这真是一道完美符合土家人微麻、微辣、微酸饮食风格的美食。

品尝这道酸菜牛肉最好的吃法，就是拌饭。盛一勺酸菜牛肉浇在饭上，快速地搅拌，让每一颗饭粒都沾染上汤汁。吃的时候连筷子都丢在一边，用汤勺满满地舀上一大勺拌饭，一整个地放入口中咀嚼，细细品味这酸香麻辣的口感，让人是越吃越开胃，越吃越想吃，就连苦闷于减肥大业的记者都忍不住连吃了四大碗才心满意足。

螃蟹不仅口感鲜美，还富含氨基酸、多种维生素及钙、磷、铁等多种矿物质。然而，吃螃蟹是不是百无禁忌？有哪些注意事项呢？

据北京急救中心官网消息，近日，北京急救中心对一名吃螃蟹引发皮疹、憋气等严重过敏症状的患者进行了救治。据了解，该患者在家中吃螃蟹时，起初微感不适，并未在意，待吃到第六只的时候，忽觉面部肿胀，双臂也开出现皮疹，皮疹逐渐增多，并有憋气等其他过敏症状。待救护车赶到现场后，患者过敏反应严重，眼部已肿成一道缝儿。

北京急救中心提示，螃蟹等海鲜过敏会出现不同程度的过敏反应，小到皮疹，大到气道痉挛猴头水肿，若未及时救治甚至危及生命。同时过敏体质或者易发生过敏反应的人，应常备氯雷他定等抗过敏药

## 吃螃蟹严重过敏引发急救 专家提醒 这些人群不宜食蟹

物，以便突发急症时及时服药缓解症状，为下一步就诊赢取宝贵时间。

虽然螃蟹很好吃，但是吃螃蟹的禁忌却有很多。哪些人群不宜食用呢？

北京急救中心提示，肝炎患者不宜食螃蟹。心血管病人忌吃螃蟹。螃蟹含胆固醇较高，而冠心病、高脂血症患者本身就是心绞痛、心肌梗死、中风等心血管疾病的高危人群。

孕妇少吃或不吃螃蟹，螃蟹是容易引起过敏的一类食物，孕妇吃了之后可能诱发过敏；如果没有煮熟熟透，容易

导致螃蟹中的寄生虫被腹中宝宝吸收。有过敏体质的人应忌吃螃蟹。老年人不宜多食螃蟹。因为老年人的消化功能降低，老人吃多了，可能会引起腹泻等消化不良。

另外，患有伤风感冒、发热的人不宜吃蟹。脾胃虚寒者应不吃或少吃螃蟹。痛风患者不宜吃螃蟹。痛风患者需要忌食高嘌呤食物，因为螃蟹属于高嘌呤食物，螃蟹会导致尿酸水平升高使症状更加严重，痛风患者除了不能吃螃蟹外，还不能吃动物的内脏，要多喝水促进尿酸排泄。

肾功能不全不能吃螃蟹。



高血压不应吃螃蟹。患有胆道疾病的如胆囊炎、胆结石症的人不宜吃螃蟹。胆囊炎、胆结石的形成与体内胆固醇过多和代谢障碍有一定关系，吃蟹易使病情复发或转重。

(来源：人民网)