



妈妈炒肉

质朴又温暖的味道

实习生 钟海钰

我们小时候日子过得苦，逢年过节妈妈才能买点肉给我们吃。秦大妈餐馆的宋总厨回忆起自己的童年时光总是无限感慨，他说长大之后虽然生活好了起来，各类肉菜随时都能吃到，但是心中却愈发怀念儿时那盘妈妈亲手炒的肉，于是宋师傅依靠回忆研发出了这道菜并取名为妈妈炒肉。

妈妈炒肉这道菜的做法既简单却又难以把握，任何细节都不能放过。在食材的选用上，宋师傅选择了排骨和五花肉两个部位，这样能适应更多人群的口味。在正式烹饪之前，准备工作也很重要，得先将整块五花肉、排骨焯水，再对五花肉进行切片处理，焯水的步骤是必不可少的，顺序也不能打乱，这样有利于排出猪肉的油脂，保持口感的鲜嫩，为这道菜打下良好的基础。随后将排骨和五花肉放入锅中，用大火煎出五花肉自身的油脂，再加入干椒反复翻炒，直至表面透出金黄色，此时加入调制好的酱料用来提鲜上色，其中主要是酱油、盐，其余调料可根据自身口味调整，最后翻炒至呈酱色即可出锅。

只见盘中五花肉、排骨横七竖八地躺着，虽没有刻意地摆盘，却360度无死角地释放出美味的信号，值得一提的是，排骨与五花肉的口感、味道不尽相同，一盘菜，两种体验！排骨肉紧实有嚼劲，又因长时间的翻炒，与骨头附着得并不紧密，一口下去轻轻松松便实现了骨肉分离，此时的排骨外面焦脆内部却还是软嫩的口感，带着干椒味的咸香很轻易地便唤醒了沉睡的味蕾，与无味的白米饭混合，堪称吃货的快乐源泉。

五花肉肥瘦间隔得当，肉质较排骨更加鲜嫩，有着独特的醇香，送入嘴中入口即化，偶尔尝到酥脆的地方就像它私藏起来的惊喜，增加风味的同时还可以解腻。妈妈炒肉最大程度的还原了食材的本味，微量的调料增加了口味层次，朴



实的烹饪技法做出质朴的菜品，食物的味道既熟悉又无比令人怀念，是记忆中母亲的味道。

妈妈炒肉不仅是一盘菜，更是用来承载母爱的介质，每一口朴素又熟悉的味道都拉扯着关于妈妈的回忆，一口又一口，心中汹涌澎湃的思念在此刻达到最高潮，难以说出口的爱意全部浓缩进了这一碗炒肉中。吃完这碗炒肉就回家吃妈妈煮的饭！

如果说要选出代表童年记忆的小吃，那么炸货一定是让每个小孩子都魂牵梦绕的美食。在我们的成长记忆中，或多或少都品尝过很多家炸货店，有藏在街头小巷中的，有开在商场连锁的，每个人都有自己的私藏小店。而这家开在中商广场旁边巷子口里的姐妹鸡爪，凭借其独特的风味，在多家炸货点中脱颖而出，成为记者心目中不得不尝的炸货代表店之一。

店如其名，姐妹鸡爪的招牌炸货当然就是他们的鸡爪。被店家用秘制卤汁腌制过的鸡爪散发着诱人的香味，再搭配经过高温油炸后特有的金黄酥脆的表皮，看起来更是诱人可口。容不得过多思考，直接抓起一只鸡爪放入口中。鸡爪在入口的瞬间，首先便感觉到店家亲手调制的辛辣调味料对味觉的冲击，可这种辣与普通辣味不同，少了点刺激，更多的是充斥在口腔里的辣香味，让人顿时口齿生津，胃口大开。鸡爪的处理也恰到好处，经过高温油炸后的鸡爪变得软烂无比，仿佛柔软无骨，不用特意去咬、去啃，在口中仅靠舌尖的舔舐就已经慢慢融化，一只鸡爪的食用时间不超过15秒。

此时，来一瓶冰镇啤酒对抗辣香的鸡爪，在激烈的味觉碰撞中，用冰火两重天的极致刺激将这场味蕾盛宴推上最高峰。顾不得什么形象，迫不及待地拿起下一只鸡爪丢入口中，不消多久，一份鸡爪就已经被消灭殆尽，只感觉意犹未尽。

在这个炎热的夏天，还有什么比得上吃一顿童年记忆中的炸货呢？赶紧叫上你的老友，点上一份鸡爪，搭配冰凉的啤酒，一起度过这夏日午后吧！



暑热炎炎，这三种蔬菜更适合生吃



暑热炎炎，许多人容易食欲不振，不想吃饭的时候就会选择生吃一些蔬菜开胃，尽管许多蔬菜都可以生吃，但是有三种蔬菜相对来说更适合生吃，不仅能使维生素更好地保存下来，还有利于一些营养物质发挥功效。

白萝卜 高温炒制会导致芥子油损失

夏天可常吃白萝卜，白萝卜含有丰富的维生素C，维生素C能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉积。

此外，白萝卜热量低，吃后容易产生饱胀感，有助于减肥。白萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠

蠕动，将一些代谢废物排出体外，从而起到一定的清肠作用。

甜椒 维生素C含量是柠檬的5-6倍

在富含维生素C的常见果蔬中，甜椒可谓是佼佼者，其含量是柠檬的5-6倍。彩椒也是甜椒的一种，不同颜色的彩椒只是含有不同颜色的植物色素，并非转基因产品。

维生素C有助于维护机体免疫力，如果缺乏维生素C，血管也会变脆，容易出现牙龈出血、皮下瘀斑、口腔溃疡、伤口难愈合等情况。更可怕的是，长期缺乏维生素C还可能導致心脏病、糖尿病、癌症等多种疾病的发病风险增加。

由于维生素C在加热过程中会有损失，因此，甜椒生吃营养保留更好，可以做蔬菜沙拉、拌面吃，或者夹在自制三明治里等。

大蒜 推荐捣碎后放置10分钟再食用

夏季温度高，空气潮湿，细菌很容易滋生，而大蒜含有一种可挥发物质，叫做大蒜素，这种物质有助于抑制、杀灭细菌。此外，大蒜素对恶性肿瘤启动阶段也有一定的抑制作用。

那么，大蒜怎么吃，才能最大程度保留大蒜素呢？

最好生吃，如果把大蒜做得很熟很烂，这个过程中大蒜素就挥发掉了。生吃时建议将大蒜捣碎，放置10分钟左右食用，此时产生的大蒜素比较多。（来源：新华网）