



## 击在你 心巴 上的美食 椒盐鸭下巴

全媒体见习记者 罗俊杰 实习生 谢楠

喜欢吃鸭的朋友，是否已经吃腻了烤鸭、卤鸭、老鸭汤？想来点不一样的吃法？中商广场里的谭福锅北京烤鸭店里这道椒盐鸭下巴绝对让你耳目一新！作为门店招牌菜之一，独特的食材配上讲究的做法，广受食客们的喜爱，被称作是下酒佳品，笔者也按捺不住这颗好奇的心，前去一探究竟。

走进店内，大红色的店内设计充满了喜庆，空气中弥漫着的烤鸭香味也在不断刺激食客的鼻腔，让人顿感胃口大开。不多时，一份摆盘精美的鸭下巴就被端上了桌。分量十足，有十余根，垒起了一座小山。不同于其他鸭货产品，每个鸭下巴都撒着蒜蓉、辣椒以及椒盐等调味品，看起来毫不油腻，没有多余的油脂。

小心拿起一根，放在鼻下浅浅一闻，椒盐与蒜蓉的浓香包裹着厚厚的肉香钻进鼻腔，直击每一位吃货的心。轻轻咬上一口，皮质细腻，外酥里嫩，第一层口感就是鸭皮的酥脆，咬下去咔嚓一声，酥酥麻麻的椒盐味瞬间充斥整个口腔，让人口齿生津。第二层便是Q弹的鸭肉，虽然鸭下巴不比其他部位丰满，但独特的肉质口感也是奇妙无穷，弹滑的鸭肉溜进嘴里，肉



汁在舌尖跳跃，为这道菜加了一重肉香。第三层口感回味无穷，细细品味，似有回甘。

精致的美食当然离不开精细的准备和精妙的烹调。据店员介绍，每份鸭下巴的原材料都必须是新鲜采购的，在制作之前会进行复杂的清洗工作，去除鸭下巴的白色筋膜和脂肪，去除喉管，避免做出来的鸭下巴有膻味，确保鸭下巴的口感。将鸭下巴对半切开后加入盐、酱油、辣椒油、料酒、姜丝、葱

段、胡椒粉等调料腌制入味，沥干水分后加入适量蛋黄液，抓匀，加入香炸粉，中火油炸至金黄，随后大火复炸一分钟，捞出后与洋葱、青红辣椒等一起爆炒，最后撒上适量椒盐翻炒一番，一盘色香味俱全的椒盐鸭下巴就这样做好啦！

用料健康，味道一绝，遇此等美食，连骨头都不能放过。三两伙伴坐成一桌，啃着鸭下巴，聊生活趣事，岂不美哉？

夏日炎炎，热浪滚滚，吃冰成为了对抗夏季炎热的终极武器。商家们花样百出，各式各样的冰镇甜品争奇斗艳，其中肉爸爸和素妈妈美食店的豆乳甜甜冰在笔者心中成功夺魁。

豆乳甜甜冰凭借着优越的颜值成功拿捏食客的心。它的最顶端立着一个可爱的小串，由两个糯米做的白玉丸子组成，下面是一座冰淇淋山浸泡在牛奶海洋中，露出冰山一角，最妙的是整个甜品表面都撒有熟黄豆粉，通体白玉与暖黄相结合，冰清玉洁、软萌可爱，随手一拍就很出片。

豆乳甜甜冰也不仅颜值超高，味道也是冰镇甜品界的佼佼者。其中白玉丸子是记者的最爱，软糯的表皮下包裹着清甜的冰淇淋，一口咬下去，柔软的口感与甘甜的味道在口腔中缠绵。两个白玉丸子很快便吃完了，目光来到冰淇淋山上，它外观上与寻常冰淇淋球并无不同，但其实暗藏玄机。商家为了增添冰淇淋的口感，特意用机器将内部高速切割成绵密的沙冰，使得冰淇淋入口即化，更加柔顺丝滑。除此之外，豆乳甜甜冰最底层还放置了降火解热的龟苓膏，表层用冰镇过的牛奶覆盖着，混合熟黄豆粉一起食用，不仅香甜可口，还十分清新解热。

店家还贴心配了一份坚果巧克力，与冰淇淋搅拌还能碰撞出不一样的火花，快来亲自品尝一下吧！



绵密

甜进

实习生

钟海钰

！



## 夏天喝什么水最解暑？

炎炎夏日，人体出汗增多，饮水成为这个季节重要的养生课。本期《1分钟养生课》邀请中国营养学会注册营养师吴佳，为广大网友分享相关知识。

闷热难熬的夏天，坐着一动不动就会出汗的日子，喝什么能补水？吴佳表示，首先各种甜饮料不可取，甜饮料中大量的糖分不但补水效果不好，还会让人一口一口喝出一个大胖子。

白开水是否是最妥当的补

水方式？吴佳表示，喝白开水确实是实实在在的补水，但白开水里面还缺少了一些物质。因为人体在出汗的时候，随着汗液排出的除了水分，还有身体里的矿物质，比如说钠、钾等，如果只是大量地补水，没有补充上矿物质，人就会觉得虚弱无力，打不起精神来。

那么，夏天喝什么最解暑？吴佳推荐，可以煮绿豆汤或者红豆汤喝。豆类里面含有丰富的矿物质，稍微加一点

盐，就能补充汗液中流失的矿物质。还可以泡茶，如大麦茶、柠檬茶、花茶等，同样可以补充矿物质。

此外，运动饮料也含有钠、钾等矿物质，但也加了糖。对于大量运动出汗的人来说，运动饮料确实能有效补充糖分和矿物质，可是对于不怎么运动的人来说，运动饮料里的糖，除了让人发胖就没什么用处了。吴佳说。

(来源：新华网)