



藏在巷子里的 人间烟火气

全媒体见习记者 罗俊杰

烧烤，作为夜宵界里的传奇明星，从古至今就在夜宵江湖里占据着不可动摇的霸主地位。从古人的：小二，来两斤烤牛肉配二两酒。到如今：老板儿，逮几手牛肉，再上几瓶冰啤酒！烧烤一直是人们宵夜的不二选择。虽然都说，最好吃的烧烤就在自家楼下，可是那家巷的这家烧烤店，早已名满天下，可谓酒香不怕巷子深。记者一行也忍不住从市区驱车赶往，只为一试它的风采。

暮色渐晚，到达那家巷时街道已略显冷清，正当记者为店址的具体位置犯愁时，喧闹的人声和远处飘来的烟火气引起了注意，随着动静寻去，只见一老旧小区门前早已排起一条长龙，店面的喧嚣与街道的冷清形成了鲜明对比。作为一家已经经营13年的老字号，这，就是那家巷烧烤的魅力。

走进店内，朴素的店面装修与城区内装修精美的烧烤店有极大差别，那家巷烧烤店内只简单地摆放了几张桌椅和存放食材的

冷冻柜，到底是什么魅力可以吸引老饕们不远万里从城区跑来吃这一顿。来这里吃烧烤的朋友都不在意环境，我们也省点装修成本可以提高食材质量，让大伙吃得放心。老板看出了记者的疑惑，贴心地解答道。

那家巷烧烤的主打特色就是他们的鸡爪，与别处单纯的烤鸡爪不同，店家会先将鸡爪浸泡在自制的秘制卤水中，待卤汁渗透进鸡骨当中后再用大火炙烤，将卤水一滴不漏，完完整整地锁在鸡爪里。这样的鸡爪烤出来表皮金黄，鲜香扑鼻，让人胃口大开，忍不住口齿生津。吃上一口，口感软糯细嫩，皮质的一点焦香更是丰富了口感，不用特意咀嚼，轻轻一抿，骨肉立刻分离，香味瞬间弥漫整个口腔，不消3秒，一整个鸡爪就在嘴里融化，让人意犹未尽，赶紧夹起另外一只放入口中。

除去鸡爪，店内的各种肉类也是不可错过。五花肉肥而不腻、猪肉串串饱满、牛肉软烂入味，因为是限量出售，卖完即



止，所以老板会每天一大早去市场挑选新鲜肉类，保证每一份食材的品相，这也是吸引挑剔的老饕们前来的一个重要因素。店内的氛围也十分和谐，食客都是从四面八方来的陌生人，因为有着共同的喜好聚到了一起，大家尽管往日里素未谋面，却也能相谈甚欢，就着烧烤痛饮几瓶冰啤酒，聊聊最近的喜乐哀愁，满满的人间烟火气息。

在这个炎热的夏天，如果你还在找一家烧烤店，那么就去那家巷烧烤店试试吧。约上三五好友，远离闹市，去感受久违的人间烟火气。

炎炎夏日，晚上与三两好友相约，吹着空调，喝着冰可乐，拿着刚剥好的小龙虾，一口一个，简直不能太满足。在永定区南庄坪高盛澧园二期二栋16号的南门孙氏龙虾，就能完全满足人们对夏天的美好憧憬，是笔者最常去的龙虾店。

整个餐厅坐落在澧水河旁，踏入餐厅，首先印入眼帘的是暖黄色的灯光，红彤彤的灯笼，入座后微风从澧水河吹来，将小龙虾的香气勾起，飘入顾客们的鼻中，刺激着顾客们的味蕾。

口味虾是这家店的特色菜品，将新鲜的虾清洗干净后用盐腌制15分钟后控干水分，将香料冷油下锅翻炒出香味，大火烧油将虾炒至红色，将虾与炒香的香料与干辣椒段、生抽、酱油、盐等调味品，倒入啤酒放至锅中焖20分钟，最后加入鸡精、耗油翻炒收汁起锅，这样一份色香味俱全的口味虾就做好了！

一份小份的口味虾对于两三个胃口较小的女生是完全够量的，里面还有米粉、豆芽、魔芋等配菜。将小龙虾剥开，鲜嫩的虾肉蘸上香辣的汤汁，再嗦上一口柔滑劲道的米粉，加上爽脆的豆芽和嫩滑的魔芋，简直是绝配，让人欲罢不能，回味无穷！

店里除了小龙虾，还有烧烤、凉菜、热炒也是非常值得一试的，不仅味道极佳而且性价比也很高，点了肉类烧烤店家还会贴心地赠送一份生菜，爽口的生菜搭配上油腻的烤肉，刚好解除了烤肉的油腻。

一边吃着小龙虾，一边和朋友们说着最近发生的事情，和朋友们一起在夏日的夜晚畅谈，生活就是如此美好！



维生素不必补，从饮食摄入已足够



在超市药店里，常可看到软糖、口含片、泡腾片等各种类型维生素补充剂颇受欢迎；在我们身边，每天坚持服用各种维生素补充剂的也大有有人在。近日，一男子每天吃8粒维生素吃出肝衰竭的消息上了热搜。无独有偶，最近网上又有人称喝维生素C泡腾片喝出了肾结石。一时间，长期服用维生素补充剂是否有害健康的问题引发人们关注。

维生素补充剂主要用于补充维生素和特殊人群的需要，如孕期、妊娠期、哺乳期的女性，素食主义者，新生儿，老年人群等，也可作为某种疾病的辅助用药，但不应该把维生素补充剂视

作营养品而不加限制地服用。北京大学公共卫生学院马冠生教授团队建议，健康人群如果要服用维生素补充剂，最好先咨询营养师，不要盲目滥用。

虽然维生素对人体很重要，但人体对维生素的需要量并不多，正常情况下健康人群通过合理饮食就可获得足够维生素。马冠生教授团队列出了各类维生素的食物来源，指出人体必需维生素从日常食物中均可获取，只要做到食物多样、合理搭配，就可通过膳食摄取充足维生素，无须额外补充。

目前已知的维生素，有维生素A、维生素D、维生素E、维生

素K、B族维生素(硫胺素、核黄素、烟酸、叶酸、泛酸、维生素B6、生物素、维生素B12等)、维生素C等。这些维生素在平时常吃食物中含量丰富，比如维生素A的良好来源是动物肝脏、鱼肝油等，胡萝卜素能在人体内转换为视黄醇发挥维生素A功能，主要存在于深绿色或红黄橙色的蔬菜和水果中；维生素D主要存在于海水鱼、肝脏、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中，经常晒太阳也可获得充足维生素D；动植物油类食物、麦胚、坚果等维生素E含量丰富；维生素K存在于深绿色蔬菜、动物性食物之中；β族维生素在谷物、薯类、动物性食物、豆类和坚果中含量丰富；维生素C的主要来源为新鲜蔬菜和水果。

(据新华网)