



这碗鲜香牛肉汤 永远喝不腻

实习生 朱思瑾

有一些美食，深藏在城市角落，只有深入腹地，细心发现，才能品尝得到。位于市城区邢家巷三眼桥公交站旁的一家以80年代复古怀旧为背景，以牛肉为主打食材的“李憨憨牛肉工厂”，非常值得一试。

店里装修得比较别致，沿用了许多怀旧风的物件，斑驳的墙体、天花板上悬挂着的各种条幅、橱窗里放着的旧时的邮票和纸币，每一件物品都令人难忘。走进餐厅里面，能看到用黑板写下的菜单，还能看到充满复古情怀的文艺大剧场。剧场内每晚都有吉他小哥现场演奏，四川非遗变脸和茶道表演。开放式的厨房，一眼看全，里面干净整洁，所有出品的食材、菜品都以明档的方式展示出来，让食客看得见，吃得放心。

笔者来之前就做好了功课，他家的憨憨牛肉汤火锅获得众多好评，那就当然要试一

试了！和传统的麻辣火锅不同，简简单单的清汤才能吃出牛肉的鲜，店里每天会采用新鲜的牛棒骨熬制6小时熬出清汤，放入牛肉丸、牛肠、牛肚再小火慢熬，既不会破坏牛骨汤的口感，又很鲜美。涮肉前先喝上一碗汤，热腾腾的牛骨汤，配上香菜葱花，喝完一口还想再来一口。喝完汤再涮上新鲜的牛肉片，配上店家自制的酱料，放进嘴里，那份鲜香嫩滑，叫人食欲大振。

除去牛肉汤火锅，店内牛腩炖牛排、现蒸牛肉大包、卤味双拼等招牌主打菜也不容错过。牛腩软嫩入味，牛肉包子鲜美多汁，不仅味道极佳而且性价比也很高，炎炎夏日，店家还会送上免费的绿豆汤解暑。

清鲜开胃，一头栽进去就不想出来的牛肉汤火锅，等待与你的美味邂逅！



一碗鳗鱼饭，唇齿留香

实习生 钟海钰

市城区南正街的深处藏匿着许多美食与好物，是本地人经常光顾的宝藏街道，卤味店、粉面馆、靓汤城、日料店等各类美食店都是百姓心中的好味道。

路过和菜里日料时，纯白简约的店面令人眼前一亮，走近细看才发现纯白是由无数规格不一的小木块拼接而成，墙面凹凸起伏，增加了设计的层次感，和菜里三个字分别印刷在白色三角灯盏上，艺术性、设计感俱佳，令人心旷神怡。

店内顾客没有很多，笔者挑了

一处角落入座，订了从未尝试过的蒲烧鳗鱼饭，一边喝着热茶一边欣赏着店内设计。

惊艳之余，鳗鱼饭上桌了。鳗鱼肉被切割成均等的四条，鱼肉已经被炙烤成诱人的焦褐色，每一寸纹理都被刷满了浓稠的酱汁，灯光将其照射得波光粼粼、晶莹剔透。

手起筷落，一块浓郁风味的鳗鱼肉已经放入嘴中，甚至嘴角还残留的酱汁也来不及擦，甜味是最早感知到的，咸味紧随其后，轻轻碾碎鱼肉，鳗鱼的醇美立即与酱料混合，甜咸程度恰好，味蕾得到了极

洗杨梅发现有虫 还能不能吃？



杨梅是我国江南特产的水果，和苹果、梨、桃子一样属于核果，但与其他核果不同的是：杨梅的可食部除了部分肉质化的中果皮，更多的是由外果皮衍生出的柱状突起的细胞组织。

杨梅的这种特殊构造，一方面造就了柔软多汁、酸甜宜人的舌尖享受。另一方面在没有果皮保护的果肉中存在很多孔隙，增加了虫子侵入果实中产卵的机会。

杨梅的成熟期在高温高湿的夏至时节，在仅为十几天左右的短促采收期又常常会遇到梅雨期，如此气象条件会导致树上和掉落在地上的散发着香甜气味的杨梅招致果蝇的聚集、繁殖和生长。

虽然，果农在采摘期通常会采取在容器中配制各种诱杀剂放在园内果树下和浇灌在地面的措施来诱杀果蝇，但这种物理方法不能保证彻底防止成熟杨梅果实中藏有果蝇幼虫（一般不使用喷洒农药的化学方法）。

因此，市售的大部分杨梅中确实是有虫。但杨梅果肉中的虫子是不致病的果蝇幼虫，即使不小心误食了带虫的杨梅，也大可不必担心健康问题。

小贴士：

怎么去除杨梅中的虫子？

不是所有的杨梅都会有虫，据相关市场调研报告，有50%的杨梅存在幼虫。去除虫子最有效的办法是冲洗、盐水浸泡、再冲洗。只需要把杨梅先冲洗一下，再在盐水中浸泡20分钟左右，虫子就会从杨梅果肉挣扎出来漂浮在水中。倒出漂浮的虫子，再冲洗后即可食用。

（据新华网）