



# 毛血旺： 重庆江湖菜的大当家

全媒体记者 宋美慧

其代表就是出现了毛肚。毛肚加入毛血旺的时间很晚，毕竟最初的毛血旺就是纯的猪下水。这也为毛血旺名字里“毛”的来源排除了一个错误答案：毛血旺不是毛肚加血旺。四川话里常用“毛”来形容初级的、未经处理加工的东西，毛坯毛猪都是这个意思。

而在民间粮仓店里的毛血旺主要是鸭血、毛肚、黄喉、黄鳝加上其他配菜午餐肉、鸭肠等等，素菜则是黄豆芽垫底。因为配菜多、工序繁，制作毛血旺的不少东西都需提前准备。鸭血要提前焯水，黄豆芽、油麦菜要炒制断生。毛血旺的底料是重

中之重，店里的大厨介绍，将大蒜、辣椒爆锅之后下豆瓣炒香炒出红油，香味开始浓郁后调小火下火锅底料炒化，接着就是倒入秘密武器——提前用猪大骨熬好的浓汤。汤底调好味后将主材按煮熟时间长短先后下锅煮过，黄喉和毛肚一定要最后下，煮太久就不脆了，全部煮好后捞出到盛菜的盆里，把干辣椒剪成小节洒在面上。

毛血旺一端上桌记者就忍不住了，红油飘香，风一吹室内全都是这个味道。抓起筷子就赶紧来一口，汤色油亮，辣椒喷香，血旺嫩滑，火腿入味，素菜脆爽，入口又烫又麻辣，味道浓厚，辣油香得很。夹一大筷子菜再刨一大口饭，辣入味的毛血旺加上独特香味和松软饱满的米饭，一口下去好吃得感动。

近日，记者得知在张家界中商广场四楼新开了一家重庆菜店——民间粮仓，凭其地道的川渝口味赢得了不少食客的好评，便也前去探店了一番。

既然是吃重庆菜，那么重庆江湖菜是不可忽视的存在，而在江湖里，毛血旺不论是资历还是格局，都算得上是江湖菜里的“大当家”，记者拿到菜单的第一时间就是下单了一份毛血旺。

毛血旺刚听名字很容易让人以为就是毛肚加血旺，其实不然。据记载，最初形态的毛血旺其实是猪血杂碎汤。用猪骨和豌豆熬汤，开后加入猪血、猪肺、猪心、肥肠，再放老姜和花椒一起小火慢煨。在人来人往的重庆磁器口镇水码头，力工、船夫等从事体力劳动的人群被这份鲜香浓郁吸引，再加上猪下水价格便宜，人人消费得起，这种猪血杂碎汤就这么传遍开了去。

而随着近年来火锅的不断流行，毛血旺受到了影响和改良。从猪下水的杂碎汤变成了五花八门的大杂烩，



# 杭州小笼包 吃出幸福感

全媒体见习记者 罗俊杰

提及杭州，很多人都对这个城市格外有好感，“上有天堂下有苏杭”的俗语更是直接展示出这座城市的魅力。除去怡人美景，杭州的美食同样不可错过，而杭州小笼包更是成为了这座城市的代名词之一，成为不少吃货朋友心之所向。

对于面食狂热爱好者的记者来说，找到一家符合心中“完美定位”的包子店可不简单，从馅料到包子皮甚至蘸料都十分挑剔，而开在崇文路中石化旁边的杭州小笼包包子店，将记者心目中的杭州小笼包完美展现了出来。

走进杭州小笼包店内，老板正在开放式厨房里，全透明的制作新鲜小笼包，这种看得见的制作方式，让食客朋友们也能吃得安心。新鲜出锅的小笼包香气扑鼻，随风吹入鼻腔，更是让本就因早起而空虚的胃顿感饥饿难耐，让人迫不及待想好好品尝一番。

在张家界，小笼包并不稀奇，基本每家早餐店都有，而杭州小笼包之所以能独树一帜，主要原因就是其馅儿和皮。与普通小笼包单一馅料不同，杭州小笼包选用鲜肉、虾仁、鸡肉、火腿末等混合作馅儿，口感十分丰富。包子皮更是讲究，做皮时开粉要用滚水浸熟，皮会更加软滑，之后放置特殊蒸笼蒸制。细细咬上一口，鲜嫩多汁，肉质细嫩，皮薄肉多，再倒点醋拌点辣椒油沾着食用口味更佳，让人不由多吃几个，如此美味，让很多同行的面食爱好者对此赞不绝口，流连忘返。



# 月饼怎么吃才健康



八月十五月正圆，中秋月饼香又甜。中秋节自古便有吃月饼的习俗，但同时月饼属于高热量食物，究竟怎么吃才健康？需要控制血糖、体重的人应该怎样吃月饼？选购月饼时有哪些注意事项？本报记者采访多位专家对此做出解答。

吃了月饼，就相应减少主食的摄入量

传统月饼属于高油、高糖、高脂肪的“三高”食品，但一年只有一次中秋节，人们并不把月饼作为日常大量摄入的食物，因此中秋节可以适当吃点月饼，不必

过于纠结。吴佳强调，近年来商家推出了很多低糖月饼、无糖月饼，但这里“低糖”、“无糖”一般是指蔗糖含量，低糖、无糖馅料一般是用其他的糖或甜味剂取代了蔗糖，如木糖醇、麦芽糖醇、山梨糖醇等，它们的代谢不需要胰岛素参与，但对有的人来说，糖醇类甜味剂食用过多可能带来腹泻等不良反应，也需要注意控制摄入量。

北京协和医院临床营养科主治医师康军仁提醒，血压较高的人在选购月饼时，应尽量少选鲜肉月饼、火腿月饼、蛋黄月饼等咸味月饼，要严格控制钠的摄入量。海鲜、鲍鱼等月饼含水产原料，痛风、高尿酸患者最好少吃。其他慢病患者也要遵循限量原则，吃

了月饼，就相应减少其他食物特别是主食的摄入量。

一块月饼分着吃，注意多咀嚼

朦胧月色下，举家团圆时，赏月、喝茶、吃月饼，是中秋节自带的传统仪式感。

正所谓“独享不如众享”，月饼好吃，分享更美味，既取了团圆友谊之意，也避免了更多的额外能量摄入，一举两得。康军仁说，减肥的朋友为了健康更要记得分享，不妨“切而啖之”，例如一块月饼吃1/4—1/8，量少而味美。同时，注意多咀嚼，就像人参果，需要细细品味，多咀嚼也是减肥常用的好方法。

(来源 新华社)