



那碗甲鱼泡饭

全媒体见习记者 罗俊杰 实习生 何心怡

甲鱼，在民间素有“美食五味肉”的美称，其同时兼具鸡肉、牛肉、羊肉、猪肉和鹿肉的美味口感，成为了不少美食爱好者的心头肉，而这家开在高盛漫园小区旁的十多年老字号“甲鱼泡饭”，更是将甲鱼的美味体现得淋漓尽致，让人流连忘返。

要想烧制出一道完美的红烧甲鱼，在它的选材上就必须严格把关。店家精心选用来自洞庭湖有机放养的甲鱼，口感更佳，营养也更丰富。现杀现做保证了食材的新鲜，处理好的甲鱼焯水捞出，热锅下入菜籽油、猪油，加入辣椒、蒜、生姜、白酒、特制酱料等提味去腥。大火煸炒使食材激发出自身的香味，最后倒入筒骨高汤在石砂锅中进行熬煮，将甲鱼的营养与美味都牢牢锁住。这道菜的秘诀就是我们经过反复调配的独家酱料，为了试出最好的味道，我们都快吃腻甲鱼了。店家笑着告诉记者，为了去除甲鱼的土腥味，并且使其更加符合张家界本地人重麻重辣的口味，酱料配方先后经过十几次改良，这也成为他们多年以来经久不衰的制胜法宝。

不消多久，一大锅红烧甲鱼就被端上桌，甲鱼的鲜香伴随着汤汁的香辣味顿时冲入鼻腔，引爆整个大脑，让人口齿生津。顾不上太烫，迫不及待地尝上一口，甲鱼肉软糯弹牙，富含胶原蛋白的裙边肥美嫩滑，入口即化，酱汁浓郁，每吃上一口就迫不及待地夹上下一块，真就应了那句话：吃着碗里的看着锅里的。

这道菜的灵魂吃法，就是用甲鱼汤拌白米饭。经过小火慢熬的汤汁越发浓郁，每一滴都吸收了甲鱼的精华。将汤汁淋在米饭上，汤汁与大米的香气融合，麻、辣、鲜、香在口腔中爆发出来，让人欲罢不能，就着这甲鱼汤都能吃上好几碗饭！

除去美味的口感，甲鱼还是一道老少皆宜，不可多得的食补，其本身富含动物胶、角蛋白、铁等营养素，具有降压降脂、美容养颜的功效。如此健康又美味的特色美食，还不叫上小伙伴一起去尝一尝嘛？



烧烤摊上的

油炸蝗 新宠

实习生

黄腾飞

腿长胳膊短，眉毛遮住眼。没人不吭声，有人它乱窜。打一昆虫。

没想到吧，其实这种昆虫就是蝗虫，也称蚂蚱。中国自古以来都有吃蝗虫的习惯与风俗，为抗击灾难，李世民曾一马当先，第一次尝试用“吃”来解决困扰民生的蝗灾。以至于到现在，当美国有数万吨小龙虾滞销成灾时，网友开玩笑地说：“快去请中国吃货们帮忙！”

以“吃”的方式来解决令人束手无策的蝗灾，中国吃货不仅展示了中国人独特的思维方式、面对灾难时的聪明智慧，也体现了中国人敢于尝试、保卫家园的大无畏精神。

油炸蝗虫最早来源于北方地区，北京、天津、河北、山东等地人们都有吃油炸蝗虫的习惯，如今油炸蝗虫已经不是鲜为人知的地域美食，越来越多的人把它作为一道挑战勇气的猎奇美食，口口相传到了全国各地。在许多地方的烧烤摊上，油炸蝗虫竟然比小龙虾还受欢迎，成为了烧烤上的“新宠”。

老板，来五串油炸蝗虫，辣子多逮些！

为了从一个单纯的吃货蜕变为一个“巾帼英雄”，笔者来到了南门口的烧烤摊。其貌不扬的蝗虫经过高温油炸后，外观焦脆、通体金黄透亮，尝起来香酥可口，味美如虾，细细品尝，还会尝到一股似有似无的草木清香，不油不腻，一口一个，越嚼越香。如果就着几杯啤酒，喊上三两好友，在夜幕下谈天说地，油炸蝗虫便也不再恐怖，倒是一道非常好的下酒菜。

油炸蝗虫虽然好吃，但并不是所有的蝗虫都可以吃，其中，沙漠蝗虫就会分泌一种叫苯乙腈的剧毒物质，千万不能误食！



缓解 秋燥 有妙招

秋季气候干燥，由于失于水分滋润，人们常会感觉鼻干、口干、咽干、皮肤干燥。如何缓解秋燥呢？

秋季以干燥为主要气候特点。秋燥可以分为温燥和凉燥，前者见于初秋尚热、有夏热余气之时，后者见于深秋已凉、有近冬寒气之时。

燥为干涩之病邪，容易损伤津液，造成阴津亏虚的证候，而使机体失于津液滋润濡养，表现为口干、唇

干、鼻干、大便干结、皮肤干裂等。肺喜润而恶燥，且外合皮毛，开窍于鼻。燥邪伤人，必从口鼻而入，因此最易伤肺，导致肺津耗伤，宣发肃降功能失调，甚则伤及肺经，表现为干咳少痰或痰黏难咳，甚则痰中带血。

缓解秋燥，可以适当增加饮水。但要注意适温、适量，以温白开水为宜，过凉或过热都不适合。多久喝一次水，每次喝多少，要根据个人的体质、出汗量、运动量等情况来

定，不是一定要喝八杯水，特别是脾胃虚弱的患者，饮水更要以少量、多次为宜。

缓解秋燥，还可以根据自身情况，适当食用百合、银耳、枸杞子、雪梨、蜂蜜等滋阴润燥清肺之品。脾胃虚弱的患者，可以加入莲子、茯苓、陈皮、山药等，避免凉润之品损伤脾胃。

(来源：新华网)