



港式餐厅 掀开你的 港味 记忆

全媒体记者 宋美慧

喂，三点钟了，饮紧茶先啦！

虽然至今还没去过香港，但是在记者从小的港剧印象中，饮下午茶是香港人的每天必备，而喝茶往往只是一个由头，品尝美食才是正事。港式茶餐厅中以蒸为主，软糯营养，少糖少脂，老少皆宜。记者最近就在中商广场四楼发现了一家非常正宗的港式茶餐厅——禾港餐厅。

记者和朋友两人点了店内的招牌双人套餐，百元内就能拥有港式烧鸭、干炒牛河、叉烧肠粉、靚点芦笋虾皇饺、白灼菜心和两份桂花酸奶。

边吃边聊，一顿下来记忆最深刻的还是这道港式热炒干炒牛河，真所谓平凡处见真章，干炒牛河就是这句话最好的体现。一份完美的干炒牛河必须是从菜品的采购到厨师的高超技法都浓缩在这一盘中。

餐厅的师傅告诉记者，从选材开始，牛肉要选择牛里脊肉，去掉筋膜，然后横纹切，保证每片厚薄一致，又不能太薄。可以用蛋清腌制提高滑嫩度，但放嫩肉粉的结果就是矫揉造作的嫩，没有任何牛肉味道。

粉必须是手工制作湿

河粉，另外就是芽菜，一定要当天新鲜，口感才水灵地脆爽。正宗的一盘干炒牛河里，配料是芽菜和韭黄，额外加了鸡蛋的则属于胡乱发挥了。

牛肉先要下锅拉油。拉到六成熟，让汁水仍然锁在牛肉里。炒完河粉后，牛肉再回锅，增加两分熟。河粉放下去后，则要考验师傅颠勺和翻炒的技巧，尤其是加了豉油，更是一刻都不能停。

刚上桌的干炒牛河热气腾腾，必须要趁热吃，夹起一筷子，清爽的豆芽和韭黄点缀，咸糯滑爽的河粉软趴趴，再来一块滑嫩鲜美的牛肉，简直不要太美味。

而叉烧肠粉和烧鸭也稳定发挥，肠粉软糯不必多说，每一节里面都包满着浓郁的叉烧，广式的蜜汁叉烧一般是选用梅花肉和五花肉，用烧鹅盐、生抽、姜片、柠檬汁等调料腌制过夜，这家的叉烧选料不错，腌制也比较到位，入口有汁水迸发的感觉，甜咸中有一点点酸。烧鸭一定要沾着密酱吃，酸甜甜甜，记者最爱吃外面那层脆皮，咬一口，里面满满的油脂香，酸甜的蜜酱又能很好的中和油腻。



芋头虽然看起来土气不起眼，但是营养功效却很不错。那么吃芋头对身体具体有哪些好处？需要注意什么呢？一起来了解一下吧！

吃芋头可以辅助降血压，还是胆固醇的搬运工

我们知道薯类富含钾离子，钾离子有助于身体将钠排出，起到辅助调节血压的功效。

而芋头相对其他薯类，比如红薯和山药，钾离子含量更高，是薯类中控制血压的佼佼者。芋头还是胆固醇的搬运工，它富含可溶性膳食纤维，能帮助我们体内多余的脂肪和胆固醇排出去，延缓人体对能量的吸收，使人体不至于在短期内迅速发胖。

大芋头适合炖肉，小芋头适合蒸着吃

芋头特别适合和肉一起搭配。因为芋头里富含能够吸附油脂的结构，还有一些黏性物质，比如黏液蛋白，与肉混搭在一起的烹调过程中，可以通过这些物质吸附油脂。所以，芋头又叫炖肉伴侣。

市面上有大芋头和小芋头，大芋头一般是荔浦芋头，小芋头一般是毛芋。

究竟哪种芋头的吸油效果好呢？让我们通过吸油实验来说话。

将等量的大芋头和小芋头切成大小相同的块，放入等量的油中，模拟芋头在油锅中的炖煮过程。

结果发现，大芋头吸走的油量更多。

也就是说，大芋头和肉一起炖，能起到更好的吸油效果。

如果是把芋头和肉炖在一起，再吃芋头就要考虑到有可能油脂摄入会超标。所以朋友们可以根据自己身体的实际情况，来决定炖肉之后的芋头要不要吃，吃多少。

所以小芋头更适合蒸着吃，大芋头适合一起炖肉。

(来源：人民网)



归园田居 只此青绿

鸡鸣犬吠迎朝晖，雾散云开宿鸟飞。端坐屋檐下，聆听风过竹林的呓语，感悟鸟嬉松涛的惬意。捧一杯清茶，品出的却是弥漫在空气里水稻、柚子、莲荷、松柏的馥郁芳香。

戏看孩童举着长杆打梨子、敲核桃。童心萌动，到坪场和邻居一起剥玉米、晒辣椒。清晨，记者在栖迟谷的人间烟火中苏醒。

栖迟谷民宿古树群傲立苍穹，诗画田园，牵动情愫，只此青绿。此刻时光，宁静和美好，属于夜宿于此的游客，更属于勤劳善良的新寨坪村民。

栖迟谷民宿，位于全国少数民族特色村寨、中国传统村落、湘西土家族苗族自治州泸溪县潭溪镇的新寨坪村老屋场

组。处在吉首市和泸溪县交界之地，栖迟谷距吉首市区19公里。

2021年1月开业至今，特别是今年暑期以来，前来栖迟谷开展团建、摄影采风、休闲度假、亲子游、露营登山等活动的游客络绎不绝。7套精品特色民宿、15间精致客房经常客满。非遗木雕体验、烤全羊、篝火晚会让游客沉醉其中。

游客在这里可享受到宁静的乡土田园生活，又能得到完善的配套服务。住在此的村民近水楼台先得月，享受良好生活环境的同时，这里的农副产品成了游客的抢手货。

(来源：湖南日报全媒体记者 李寒露 通讯员 向晓玲)