

大块吃肉
大口喝汤

原汁原味全牛宴

□ 记者 杨柳 文/图



漫长的阴雨天终于过去了，我在家里窝得都快发霉了。天气终于放晴，云淡风轻，秋高气爽，如果不去逛逛，吃点儿好吃的，就太辜负这么“给力”的天气了。

我拿起电话，呼朋唤友，准备出门寻觅好吃的。闺蜜建议，珠江南路新开了一家大骨头店，日日宾客盈门，不如去试试。心动不如行动，咱们今天就奔那儿去了。

飘香诱人大骨头

这家店很好找，开在珠江南路，离洛浦公园不远。店新开不久，店面不小，窗明几净，桌椅崭新，宽敞的大厅里摆了20余张大方桌，看上去很是有派。

这家店的招牌菜是大骨头，岂有半点之理？过了一会儿，大骨头被端上来了，用小竹筐盛着，堆得像一座小山。

啃骨头是讲不得斯文的，虽说我们平时都是白领淑女，但啃起骨头来绝对不含糊，直接用手抓着就往嘴里送。这大骨头虽说比不上家中高压锅煮过的肉烂，但味道绝对不是高压锅里煮出来的肉味可媲美的。吃完大骨头上的肉，里面藏着的骨髓更是透着诱人的香。

原汁原味全牛宴

在这家饭店吃饭，除了大骨头外，还有不少好吃的，从牛头肉到牛尾，从牛肉、牛骨到牛下水，共有几十种不同的菜品，可谓



一桌“全牛宴”。牛的上上下下、里里外外皆可做美味。

吃不完那么多菜？一盆全牛烩能让你领略精华，雪白的汤汁，嫩黄的娃娃菜，红色的牛肉，色香味俱全，让人看上一眼就垂涎三尺。浓浓的牛肉汤中有牛肝、牛肚、牛肠、牛百叶、牛头肉等，既能追求牛肉的原汁原味，又重咸鲜香辣之特色，令人回味无穷。还有一道爆炒牛骨髓，红润油亮，肉筋菜香。这道菜红绿白三色相间，白的是骨髓，红的是青椒，色彩绚丽，飘香诱人。

小菜化腻入口香

大骨头啃完，全牛烩品完，稍稍觉得有些腻了，服务员给我们推荐了几道特色小菜，腰果核桃仁、凉拌茉莉花等。

腰果核桃仁的酥香脆爽不必多言，凉拌茉莉花让我们大开眼界，从没想到茉莉花也可以入馔。一朵朵含苞待放的茉莉花晶莹剔透，吃到嘴里有种特殊的清甜，口中的油腻感很快便消失了。

您要是还没吃饱，这里的馒头蘸酱也是一大特色。馒头是纯手工制作的，有种天然的小麦清香，蘸着用牛肉沫、葱花、花生米、芝麻配制的酱料，让人忍不住吃了一个还想吃。

不知不觉地，从口舌到肠胃，都被这些美味“抚慰”得舒舒服服。我不禁感慨，有美食相伴的日子，就是幸福快乐的日子。

小贴士

入秋进补，不少市民也喜欢在家煮点儿大骨头解解馋，但怎样才能把大骨头煮得鲜美入味呢？记者特意采访了这家饭店的大厨，大厨说，想煮好大骨头，秘诀只有一个字——焖。

大厨介绍，大骨头洗净后，先用热水焯一下，倒掉血水，重新加水，然后放入八角、花椒、盐等作料，大火煮30分钟左右，煮好后不要急着掀锅盖，让大骨头在锅里焖上90分钟，这样不仅能入味，骨头上的肉也会更酥烂。

美食发现 苏氏牛骨头老店 特约
地址：珠江南路与周山路
交叉口往南200米
电话：64389929

厨·沙龙

豆腐鱼

□ 朱凌

我家孩子喜欢吃鱼，可是每次吃鱼，我都很担心，生怕她被刺卡到。然而，孩子喜欢吃鱼。于是，我就想，能不能用其他的食物来代替鱼的味道，既让孩子饱了口福，又不用担心鱼刺的问题。

就在我左右思虑不知该怎么办的时候，母亲的一句话，让我有所启发。她说：“豆腐是好东西，不仅可以红烧，还可以用来做汤，还有人将它做成豆腐丸子，豆腐有多种吃法，只要细心琢磨，肯定能做出不同风味的菜。”我转念一想，能否用豆腐给孩子做上一道可口的菜呢？

说做就做，平日里我总是给孩子做家常豆腐，买回的豆腐通常是先用油炸一遍再烧。如今，我何不用同样的方法，将豆腐炸好后，按照以往烧鱼的做法，给孩子做一道独特的豆腐鱼？我将豆腐切成一厘米厚度的小块，当然，我还花了点小心思，将豆腐切成了菱形，目的就是让它在外观上像鱼。

我往碗里打一个鸡蛋，用鸡蛋将豆腐裹住，而后就放入油锅里炸，炸好后的豆腐先放在盘里备用。这时，在锅内加油倒入生姜、大蒜、八角、桂皮、花椒，如果不怕辣可以加入一两个干辣椒，煸出香味后便可以倒入豆腐。锅里加入酱油和醋，再放点白糖、盐和水，就是按照平时我们炖鱼时的做法就行了，然后就可以盖上锅盖慢慢地炖了，等水收干后加入味精，最后撒上点葱花便可以了。

当我将这盘香喷喷的豆腐鱼端到桌上时，女儿早就迫不及待了，她说：“妈妈，这鱼真好吃呀！”我笑着说：“傻丫头，这可不是鱼，这是你原本不怎么爱吃的豆腐，怎么样，好吃不？”女儿边吃边说：“好吃，真好吃，妈妈，以后我还要吃这道豆腐鱼，你一定要常做呀！”

这道豆腐鱼从此成了我家饭桌上的“常客”，当然，我也通过这道菜感受到，当一名合格的家庭主妇其实并不难。只要你有一双善于观察生活的眼睛，一定能够为家人做出不同的美味，同时，也让自己的厨艺得到提升。

快乐厨房

秋天 给他煮一道私房汤

这个秋天，不妨为你的他精心熬煮健康私房汤，品味浓郁香醇的三文鱼时蔬浓汤，在享受美味的同时，心情也会变得舒畅。

营养价值：入秋后，高血压、高血脂、高血糖的症状非常容易冒出头来，心血管病、喉咙干燥及压力大都成了男人的健康杀手，为老公做这道汤来调养一番是个不错的主意。三文鱼富含不饱和脂肪酸，有降低血脂、血糖，保护男人心脏和心血管的功能，还能缓解男性压力，让血压相

对平稳。此外，这款汤中的菜蔬有补充维生素和多种氨基酸的功能，不仅能疏通血管，还能缓解秋燥呢！

主料：三文鱼300克
配料：西芹100克、胡萝卜100克、鲜菇50克、洋葱50克、黄油50克
调料：黄芥末30克、三花淡奶150克、盐10克

制作步骤：
1.将三文鱼柳去皮切成块，西芹、胡萝卜、鲜菇和洋葱都切成丁。

2.将黄油入锅慢火化开，加入洋葱炒香炒透，然后加入所有蔬菜丁炒1分钟，再加入黄芥末炒均匀。

3.等到黄芥末融化后，把三花淡奶倒入锅中，再加入盐，调好口味。

4.用慢火煮10分钟，将蔬菜煮透、汤煮浓。

5.最后加入三文鱼块，煮到八成熟出锅。

菜肴特点：鲜香浓郁、口感鲜嫩、营养搭配合理。
(乐乐)



副刊

投稿：lsfnzk@163.com
电话：65233688