



# 麻辣鲜香

## 兔子肉

□记者 杨柳 文/图



江湖远吗?  
不远!  
江湖在哪里?  
有人的地方,就有江湖!

用这段很有江湖味儿的对话作为开场白,是想说说江湖菜。江湖浪子在刀光剑影之下、满怀豪情之余,更多的是落寞、孤独,因此他们吃的菜不像宫廷菜那样讲究,体验江湖菜,更能体验到原始食材中那种野性的风情。

这天,我在一名读者的大力推荐下,来到位于珠江南路上的一家饭店。这家饭店不大,主营兔肉,属于典型的江湖菜。

也许您要问,什么是江湖菜?江湖菜的特点就是土、粗、杂,土是指江湖菜都具有浓厚的乡土气息;粗是指菜品粗犷豪放,在烹调上不拘常法,在形式上不拘小节,大把撒辣椒,大把加花椒,不为别的,只求刺激;杂是指江湖菜具有海纳百川的胸怀,使用各种不同的烹调技巧,既让人匪夷所思,又让人拍案叫绝。

听我说了这么多,您一定馋了吧?好,咱们切入正题,开始点菜!那天我们去了不少人,泡椒兔

肉、红烧兔肉、水煮兔肉、干煸兔肉,一样都不能少,一样来一盘!大口吃肉,大碗喝酒,哈哈,够豪爽吧!

一大盆水煮兔肉最先上桌,上面铺满了红红的辣椒,卖相不错,一阵香味飘来,我们都咽了一口口水。嫩嫩的兔肉浸在滚烫的油中,吃起来却一点儿也不油腻,肉质细滑,麻中带辣,够味儿!泡椒兔肉被端上来时,满目都是碧绿的颜色,那一大盘翠生生的小辣椒看得人心生欢喜。泡椒兔肉的辣是一种温和的辣,辣而不燥,还带着一点儿酸味,第一块肉入口,感觉并不明显,吃多了却会上瘾。干煸兔肉是最经典的一道菜,黄澄澄的兔丁被油煸过,嚼在口中有些韧性,油的香、辣椒的香、兔肉本身的香,交织在一起,让人欲罢不能。如果不能吃辣,那就尝尝红烧兔肉吧!土豆被炖得软烂鲜香,兔肉色泽红亮,香味浓郁,好吃得让人停不了口。

品尝完兔肉,再来一碗清香的野菜鸡汤,重口味过后感受一下小清新,真是爽口无比,这顿饭吃得心满意足。

这家店有一个奇怪的名字,叫“哑巴兔”,我们好奇地问老板名字的由来。老板介绍,因为他做的兔肉太好吃,上菜后食客就只顾吃菜,顾不上说话

了。我们听了,哑然失笑,想想刚才我们吃饭时的馋样,一个个埋头猛吃,真是连交流的空儿都没有,生怕自己少吃一块肉。

你要是觉得没吃过瘾,再打包几个麻辣兔头,回家后边看电视边啃兔头,那才叫享受呢。

兔肉的蛋白质含量高,脂肪和胆固醇含量低,吃多了也不怕长胖,MM们尽管放心吃。

**小记点评:**这家店交通便利,菜品味道独特,只是店面有点小,所以要趁早去。小记一行7人消费约200元,价格适中。

**美食发现** **好记哑巴兔** 特约

地址:珠江路与周山路交叉口西南角  
电话:15515302060  
13838802060

### 晒晒早餐

□记者 杨柳

## 家常油泼面



说,如果头天晚上把所有食材都准备好,5分钟就能搞定这顿美味早餐。

**材料:**面条、青菜、豆腐皮、豆芽、葱、姜、蒜、酱油、醋、五香粉、鸡精、盐、色拉油。

**做法:**

1. 将豆腐皮切成细丝,把青菜、豆芽和豆腐皮丝放入热水里烫熟备用。
2. 锅内放水烧开,将面条煮熟后捞出,盛在碗里。
3. 将青菜、豆芽、豆腐皮丝放在面条上,葱、姜、蒜切成碎末也放在面条上,再放入酱油、醋、五香粉、

鸡精和盐,能吃辣的人可以再放点儿辣椒面。

4. 炒锅内放少许油,将油烧热后浇到碗里,一碗油泼面就做好了。

**营养师陈丽丽点评:**

这份早餐是一份营养丰富的早餐,主食面条提供热量,青菜、豆芽提供维生素和矿物质,豆腐皮属于豆制品,提供丰富的蛋白质和钙,但是要注意控制油的用量,防止热量过高。另外,此份早餐中含铁较少,因此在中餐或者晚餐中要多食用含铁的食物。

西工区的刘女士有一个7岁的女儿。为了不耽误女儿上学,她每天早晨的时间非常紧张,一定要在15分钟内做一顿色香味俱全且有营养的早餐。这道家常油泼面是她最拿手的,做起来也很便捷。刘女士

你家早餐都吃什么?是中式还是西式?营养搭配是否合理?有没有你特别拿手的美味?欢迎你来晒晒你家的早餐,让大家佩服你心灵手巧的同时,还能得到营养师的专业点评哦。晒出你家的早餐,可以把照片和做法发到邮箱

lsfnzk@163.com,也可以拨打电话  
13643799115 联系记者。

### 教你一招

你有独特的美食心得吗?你愿意分享你引以为豪的美食做法吗?本栏目征集关于美味的简易制作方法。如果你是巧煮妇、巧煮夫,欢迎你把你“绝活”介绍给大家。你的美味要简单易做,一学就会,稿件字数在500字以内。

你可以把你的厨艺“绝活”写出来发送至邮箱 lsfnzk@163.com,或者拨打我们的电话 65233688 联系记者。

## 美味可口 炸薯条



你家孩子爱吃薯条吗?是否也像我家孩子一样,每次到肯德基、麦当劳一定要点一包薯条?在这儿我教大家一个简单的做薯条方法,保证能让你孩子一解嘴馋。

**做法:**

1. 选新鲜光滑的大土豆3个,削皮后切成筷子粗细的长条。
2. 锅里加入水煮沸,将土豆条倒入稍烫一下(时间不能太长,否则会将土豆条烫熟),捞出沥干水分,并用吸水纸巾或蒸笼布

将土豆条上水分吸干。

3. 将没有水分的土豆条放入冰冻箱中冻约10分钟。

4. 油锅内加入油,烧至六七成热,将冻好的土豆条放入,待土豆条炸至金黄色时捞出,撒上少量糖和盐进行调味。

美味可口的薯条做成了,味道应该不会比店里卖的差,相信你家的孩子吃了一次还会想下一次。

(王小炎)