

# 一碗鹵煮帶我回味北京情

小腸陳這門手藝已經傳到了第六代，當然地道，這一鍋腸兒肺肚兒肝兒的實在深得我心，老湯特別濃郁，點上醬豆腐韭菜花蒜汁，再撒點香菜末兒，配上碗裡的豆腐和火燒，熱乎乎吃一大碗才叫真心滿足！

源自清乾隆年間的小腸鹵煮是老北京最流行的街頭小吃之一，如今隨著時間的發展，人們對健康的餐飲標準不斷提高，我們在街頭巷尾再也看不到隨意的攤位，今日的鹵煮火燒像其他餐飲一樣，可以開在大餐廳裡，不僅有衛生保障，也有寬敞明亮的環境，能讓我們坐下來踏踏實實吃一頓熱氣騰騰的小腸鹵煮。

來到這家小腸陳飯莊，最著名的當然先要點一份鹵煮什錦火鍋，據說這門

手藝已經傳到了第六代，絕對地道，幾乎每桌必點！鍋子上桌，瞬間令氣氛沸騰，這一鍋腸兒肺肚兒肝兒的實在深得我心，還有白肉、豬心肉、豆腐…井然有序，依次碼放，老湯特別濃郁，火燒盛放在碗裡自行添加，下麵的小爐子文火燃燒，上麵湯汁咕嘟咕嘟微微沸騰，迫不及待趕緊來一碗，點上醬豆腐韭菜花蒜汁，再撒點香菜末，一股香氣直竄肺腑，飄來無盡鹵煮特有的味道，甚是迷人，直營店品質沒的說，非常乾淨，值得信任，吃著安心。端起碗來，將嫩制軟爛的食材依次入口，熱乎乎吃一大碗才叫真心滿足！

炒肝同樣不錯過，按照比例盛放的肝和腸，別提多香啦，幾個朋友都讚不絕口呢！

除了鹵煮以外，以“下水”作為主料的菜品也都亮點十足。爆三樣就是代表之一，腰花切成條狀，口感滑嫩，味道不會過重，吃著特別香。椒鹽腰花，把腰子做成這樣的形式，還真的不多見，配上椒鹽，鹹香酥脆，別有一番風味。

來到小腸陳一定都會對“腸”情有獨鍾，那麼便會推薦你脆皮肥腸，油脂已經被炸幹，一入口就脆脆的，沒有了彈軟的口感，肥腸也可以吃的清瘦。

幹燒鱸魚可是日常用餐中經常被點到的魚類烹飪方式，色澤誘人，這造型又有面子，按斤稱重，但人家老闆可都



不計較那點兒零頭，一條魚不過百元左右，貨真價實，難得的是口味還能如此美妙，魚皮焦焦的，魚肉嫩嫩的，蒜瓣肉彈性少刺，湯汁浸透其中，實在有滋有味！

蜜汁酥皮蝦的造型有點旋轉飛舞的感覺，甜蜜的汁料讓大蝦甜鮮有餘，是女生們的最愛。

鴨方猛一看還真是充滿神秘，咬一

口便知是鴨肉與雞蛋的結合，微甜的口感，開胃又充滿新鮮感。

在小腸陳用餐，當然也少不了那些代表北京，具有老北京特色的風味了，比如烙餅卷帶魚、乾炸丸子、肉皮凍、芥末墩兒~那些充滿兒時的記憶，隨著這些有意義的吃食，不斷浮現在眼前，時光流逝，味道始終如一。

# 舌尖上的廣安 有一道菜吃起來難忘



美食，是旅行中非常重要的一部份，不同的地方有各地獨有的味道，而品嚐當地特色美食便是深入瞭解一個地方的絕佳方式。對於熱愛美食的我們，一次旅行，舌尖上的美味所帶來的愜意享受，絲毫不遜於途中所看到的風景。

常言道，食在中國，味在四川，廣安地處川中，物產豐富，人傑地靈，養育出一代偉人，也養育出了品種繁多的美食、小吃。這裡的佳餚不僅有本地的特色，而且還融匯了重慶江湖菜與川西官府菜、自貢鹽幫菜的眾多特色，而自成一家。

上月下旬，渝帆參加“發現廣安之美”活動，一路欣賞美食，一路品嚐美食，我也隨手拍了些美食，與大家分享如下：

涼拌豬耳朵，豬耳口感非常好，吃到嘴裡又柔軟又脆，味道鮮香不膩，且富含膠質，是很好的下酒菜。

廣安鹽皮蛋，是地道的廣安土特產之一，它兼有鹽蛋和皮蛋的優點，加工過程中採用無鉛工藝，既沒有鹽蛋那麼鹹、又沒有皮蛋鹼性那麼大。鹽皮蛋聞起來有濃郁的香氣，顏色晶瑩透亮。蛋清口

感筋道，蛋黃入口沙酥香糯，口味十分獨特。真是一枚鴨蛋，兩種口味。

四川臘味拼盤，對於渝帆而言，算是地道的家鄉味。

涼拌折耳根，折耳根，又叫魚腥草，有特異氣味，喜歡的人非常喜歡，但不喜歡的人則避之不及，不過雖然味道不是人人都喜歡，但它的營養價值極高，含有蛋白質、脂肪和豐富的碳水化合物，同時含有甲基正王酮、羊脂酸和月桂油烯等。可以入藥，具有清熱解毒、利尿消腫、開胃理氣等功用。

太子菜，這在渝帆老家叫頭刀菜，可能很多人都沒有吃過，武勝的太子菜渝帆所知有限，但潼南的頭刀菜卻是歷史悠久，據說源於明末宮廷禦膳房，是專供皇室享用的一道特級菜肴，幾經轉折後傳入潼南。潼南雙江頭刀菜味美獨特，眾食客讚不絕口，歷任潼南縣太爺外出巡遊，都少不了到雙江古鎮君子居叫上一盤雙江頭刀菜，一飽口福。

但是說到這個菜的材料，估計很多人聽了都會臉紅啦，在重慶

農村，因小豬產下不足一月便必須“去勢”（剷掉生殖器官），這是小豬們來到世間必受的第一刀。用這個做的菜，故名“頭刀菜”。

火鍋，大家都知道重慶火鍋聞名，但與重慶接壤的廣安其實也有正宗的火鍋，所以三五好友，去刷上一頓是必須的。

現在的火鍋不僅注重味道，形象上也下足了功夫，瞧瞧這盤肥牛，多有特色啊？

川菜中有很多種吃魚的方法，比如太安魚、烏江魚、火鍋魚、麻辣魚、紅燒魚等，廣安最著名的魚就是這款江團了，具體全名叫什麼，渝帆一下也記不起來了，不過味道鮮美，魚刺極少。

窩窩頭，嚴格的說這並不算是川菜，不過當地也是海納百川，融匯了很多不同的美食風格，但在調料中又加入了川菜的麻辣元素。

# 綻放在嘴角的齊魯風光

八大菜系的魯菜在我國飲食文化上有著非常重要的地位，是歷史最悠久、技法最豐富、難度最高、最見功力的菜系。餐廳位於廣渠門，有三層樓，剛一進門就看到透明的半開放式廚房，大師傅在悉心熬制羊湯、烹製羊排…但是大廳裡絲毫聞不到廚房的味道。三義和主打魯菜，菜品豐富，秉承了魯菜的一款傳統，菜量非常大，價格實惠，三層為包間，從四位到十六位不等，可謂相當全面。招牌產品為百年單縣羊肉湯。菜品在突出風味特色的同時，大力挖掘、整合區域文化菜品，開發、創新特色美食菜肴，取之於民又博眾家之長，群英薈萃、獨樹一幟。

有200多年歷史的羊湯經典傳承，在中華名吃的菜譜上，以湯入譜的只有山東羊湯，被國人稱為“天下第一湯”，百年單縣羊肉湯製作精細，在用肉、燒煮、配料、加工、器皿等方面均十分講究。選用優質品質羊肉，單縣特定地域的地下水為基本原料。羊肉細膩鮮美，膻味微弱；水質清甜溫潤，富含營養礦物成分，不僅受到美食家青睞，與金華火腿、北京烤鴨合稱：“南腿北鴨中間湯”，並得到多位國家領導人的品嚐

認可。口味上開胃健脾，鮮而不膩。如果飯桌點了酒，就更加推薦先喝一碗羊湯，溫胃養神的效果尤為明顯。來到這兒一定不可錯過，特別是三義和以羊肉為主打，便更增添無限姿色。

手抓羊排，以根論價，大小均勻，肉質軟嫩富有彈性，瘦而不柴，雖為羊肉但是一點也不膻，處理的恰到好處，配上蘸汁，相當解饞。

幾款經典涼菜足夠開胃，播茄子尤為爽口，將茄子蒸制軟爛，搗爛大量蒜泥，加入醋糖等調味，讓人吃完一口想第二口。雞蛋蒜，魯西南地域的農家風味，用大蒜與煮熟的雞蛋放在一起搗碎，簡單的小菜，記住過去的印記和時代的意義。

九轉大腸，色澤呈紅，大腸軟嫩，有酸甜香辣鹹五味，別有滋味。大腸處理的到位，沒有異味，也不會有油膩感，算是三義和酒樓的當家菜品。

潘金蓮鹹菜與武大郎燒餅的搭配最為有趣，百年傳統的醬大頭相當傳奇，製作工藝更是講究，口感清脆，風味獨特，甜鹹適度，越吃越香。吊爐燒餅，餅皮金黃酥脆，餅開以後裡面喧軟香氣撲鼻。把鹹菜夾在其中，是最好的搭配

。說到魯菜，就必須提到蔥燒蹄筋和爆三樣，三義和的味道傳統地道，蹄筋彈性十足，膠質充盈。爆三樣上桌誘人噴香，用的肉片、豬腰、豬肝炒在一塊，色彩鮮豔、鮮嫩爽口，滋味醇厚。

古運河煎鰻魚是店裡主推的明星菜品，26元一條的著實是良心價，口味外焦裡嫩，回味無窮，鰻魚肉質細嫩，肉味甘甜，營養價值很高掀開表層魚肉，會發現裡面還隱藏著大量“玄機”，調味的花椒深埋於此，使味道更鮮。

山東四大碗，山東燴面大饅頭，二斤一個，又大又白，切成厚片方便食用。面發的真好，鬆軟又有彈性，配著四份小菜一起吃。水煎包餡素飽都有，雪花做的好美，水煎包外面焦黃，裡面的餡料卻水嫩嫩的，作為主食強烈推薦。



紐約是一個美食遍佈的城市，如今一種食品在紐約悄然流行，那就是中國的煎餅果子。在紐約，中國煎餅受到當地人極大的追捧，受歡迎程度不亞於披薩和炸玉米餅。目測又將有一大中國特產在世界流行起來。最近一道美食正悄然在紐約流行起來，受到當地民眾的極大追捧，風靡程度不亞於披薩和炸玉米餅，它就是中國人日常生活中常吃的煎餅果子。據報導，一套煎餅果子在紐約竟然賣到了15美元，約和人民幣103元！漂洋過海後雖然煎餅的價格不菲，但

# 煎餅果子在紐約賣到上百元!

銷售卻異常火爆，甚至出現了供不應求的情況。是誰將煎餅帶入美國？

蘇永邦是一名美國小夥，曾經在中國學習並生活過一段時間。在此期間，他發現煎餅非常美味，於是就誕生了將煎餅帶回美國的想法。去年4月份，他在威廉斯堡的特色小吃集市和布魯克林橋下藝術區的跳蚤市場開設了攤位。

發現這塊市場的不僅僅是蘇永邦一個人。馬特·希爾弗斯坦是“餅先生”公司的運營總監，“餅先生”的聯合創始人布里安·戈德伯格也曾在中國生活過，被煎餅的美味所折服，之後決定成立一家賣煎餅的公司。他們兩個人從快餐車起家，幾個月前在曼哈頓中城區開起這家名為“餅先生”的餐廳，每天能賣出幾百個煎餅。並且還考慮要再開家

新店以滿足消費者的需求。

首先，美國餅先生公司運營總監馬特·希爾弗斯坦指出：煎餅這道美食會在紐約所向披靡，因為紐約以前從沒有過這樣的食品，因此，眼下煎餅的需求量已遠遠超過預期。

其次，為了確保紐約人能嘗到正宗的煎餅，他們還邀請了北京的煎餅師傅到紐約進行員工培訓，並按美國人的口味對煎餅進行了改良。麵糊是綠豆、大米和小麥麵粉的混合物，還增加了“秘密”香料；塗上一個雞蛋，可以根據要求再加；每個煎餅都像毛筆書法那樣畫上比甜麵醬更甜的海鮮醬和“老乾媽”辣椒醬，後者也可以按罐出售。再撒上香菜和炸饅頭皮，然後是 不同的餡料可供選擇：焦糖色烤豬肉、表皮油亮的烤鴨以及用紹興黃酒浸泡過的撕碎的深色雞肉。“這是美國化的”，“餅先生”的聯合創始人布里安·戈德伯格說，“它不像小吃，更像三明治，添加了

豐富的原料，營養又美味”。

美國的消費者對於煎餅也給出了很高的評價：“雖然煎餅很小很快就吃完了，但是很好吃，這才是我們想要的美食”，“紐約人喜歡嘗試新鮮美食，中國的煎餅很新奇也很合口味”。

除了最近剛剛在美國火起來的煎餅果子，其實還有很多中國美食都已成功走向國際，火遍全球。

老乾媽已經遠銷海外很久了，2012年更是進駐美國奢侈品電商Gilt，在這裡，老乾媽被譽為全世界最頂級的辣醬，即便限時促銷，其售價也高達11.95美元/2瓶（折合人民幣約79.1元）。在某些網站上更是一度被炒到上萬元一瓶！

前段時間，辣條莫名其妙地在網上紅了一把，之後便迅速傳入美國。今年2月，英國廣播公司(BBC)拍攝的一部紀錄片《中國新年》中，也特別介紹了辣條，稱它是“中國25歲以下年輕人最愛

的小吃”。價格方面，20包的組合在美國甚至賣到了14.99美元，相當於一包4.5元人民幣。而同樣規格同樣品牌的辣條，在淘寶上售價一小包只有約0.5元。

作為“媽媽級”的補品，枸杞在外國的畫風卻來了個180度大轉變，成為時尚博主的寵兒。枸杞被當做乾果，在蛋糕、沙冰、沙拉、甚至是炒飯裡各種用，甚至還有人拿它來做面膜或當成保健品。200克左右的枸杞在美國可以賣到9.5美元（折合人民幣約66元）。

前不久，一段外國人讚美小籠包的視頻在網上熱傳。視頻中有一男一女兩名外國人，一邊品嚐著小籠包，一邊不停地讚歎。當兩位外國朋友把包子放進嘴裡後，他們的臉上洋溢著滿足和驚訝的表情。不僅連連說：“這一刻，我感到太幸福了！”，甚至用“發明者可以拿食品界的諾貝爾和平獎！”來形容小籠包。