

美食面对面

安顺夜市小吃

连看

近几年,越来越多的人爱上逛夜市,抛开白天快节奏的学习和工作带来的疲惫,在喧嚣的夜市,可以调剂生活,舒缓紧张神经……
当夜幕降临的时候,大街小巷陆续摆出各种各样的摊点:小吃摊、冷饮摊、小饰物摊、杂书摊,五花八门、热闹非凡。这之中,小吃始终是夜市里不可或缺的元素之一。

夜市小吃之 烙 锅

本报记者 段斌 崔筠

安顺的夜市小吃摊很热闹,烙锅摊的生意尤其红火。顾府街是安顺夜市较为热闹的路段。记者看到,仅顾府街一条街就有大大小小数十个烙锅摊,家家都坐满食客。
据某摊主介绍,就算天气较冷时烙锅生意也还行,更不用说在气温较高的当下了。在烙锅生意的带动下,附近摊点的啤酒销量节节攀升,尤其是冰冻过的啤酒,更是供不应求。
安顺的烙锅相当于铁板烧。只是铁板烧所用的食材偏于肉类,而烙锅所用食材相对就要丰富得多了:豆腐、韭菜、香菜、莲藕、二块粿、洋芋粿……
很多食客之所以喜欢吃烙锅,正是因为烙锅在食物的搭配上较为

丰富,尤其是各种蔬菜为整锅食物增色不少。
不仅如此,烙锅在制作上还与铁板烧略有差别。摊主介绍,严格说来,烙锅所用的锅并非平底,而是稍稍有些内凸,这与用作铁板烧的平底锅面稍有不同。用这样的锅烙制食物,可使食材着热面积更大,也更为均匀,食材被充分烙透之后,更加酥软。
此外,食客们对烙锅乐此不疲还有一个重要原因:烙锅在加热上采用液化气加热,少了烧烤的烟熏火燎,却多了一些油炸食物特有的脆爽。
烙锅一直是安顺夜市不可或缺的小吃之一,夜幕降临的仲夏,温度稍降,点上一锅酥软脆爽的烙锅,就着冰冻啤酒大块朵颐,不得不说是夏夜里的一大享受!



夜市小吃之 烧 烤

烧 烤

本报记者 段斌 崔筠

烧烤摊前烟燎雾绕,油烟中还飘荡着一股浓重的糊味,但这些丝毫不能减退逛夜市的人们对于烧烤的钟爱。有夜市的地方,历来少不了烧烤。这似乎早就成了各地夜市的一大特色。
在安顺的夜市,烧烤也是必不可少的美食元素之一,引无数食客竞相折腰。
在顾府街,除了烙锅摊点热闹非常之外,烧烤摊点的热度也丝毫不减。
这里有带着花帽的新疆烧烤师傅一手轻摇小扇,一手麻利地用刷子飞快地在羊肉串上刷着调料。更多的是接通鼓风机的烤炉上摆放着各种蔬菜、豆腐、鱼丸、火腿肠的烧烤摊点。
钟情于羊肉串的顾客林某表

示,他喜爱新疆风味的烤羊肉串。林某说,吃羊肉串吃的不仅仅是味道。光看烧烤过程就是一种视觉上的享受,小扇轻摇,再涂上油和辣酱、洒上孜然,新疆师傅的整个烧烤手法一气呵成,很有范儿。
“而且就味道而言,可能是烧烤师傅的调料有讲究,胡椒味、烤肉特有的鲜味、羊肉中的些微膻味混合,吃起来口味太独特了。”林某如是说。
家住市东路的食客张某说,相较新疆风味的羊肉串,他更钟爱食材丰富的烧烤。因为在口味方面更加朴实,也更接近本地饮食习惯。“不可否认新疆羊肉串烤得很透,但辣得不是很够味,而且胡椒味道很重。”
食客王某说:“羊肉串太单调了,虽然好吃,但吃多了也就那么回事,不如加些韭菜、海白菜之类

的蔬菜感觉更丰富。而且烤羊肉串的摊点通常不设桌椅,还是本地人的烧烤摊点设置得更加周到。晚上出来找宵夜吃,有个安坐的地,还可以喝点冰冻啤酒,细细品味。”
据了解,考虑到安顺人喜食辣,安顺本地的烧烤大多是以超市里买来的烧烤汁作为酱料,配以食用油、辣椒酱、辣椒末等反复翻炒而成。顾客们在食用时大多还要配备辣椒碟,分以干辣椒末和食盐混合而成的干碟和以醋、酱油、炒豆、折耳根之类混合的辣椒水两种。
在安顺,烧烤作为一种近乎不受季节因素影响的小吃,历来是夜市里最吸引人的小吃之一。夜色中弥漫的那一股股烧烤的味道,更是最吸引饕餮一族的都市休闲美食气息。

食之有道



夏天多吃 4 类蔬菜 祛暑爽口

炎炎夏日,有时会觉得自已什么都不想吃,一到吃饭的时间就什么都不想吃,对于那些油腻的食物更是吃不下去,就想吃一些清淡的食物。而蔬菜是我们一日三餐中必不可少少的食物,那么,在这么热的季节里,我们应该吃什么蔬菜能祛暑爽口呢?
1、多吃含水量多的瓜类蔬菜
夏季气温高,人体丢失的水分比其他季节要多,需要及时补充水分。冬瓜含水量居众菜之冠,高达96%,其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等。这就是说,吃了500克的瓜菜,就等于喝了450毫升高质量的水。另外,所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点,有降低血压、保护血管的作用。
2、多吃清热去湿的凉性蔬菜
夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒。暑湿侵入人体后会导致毛孔张开,过多出汗,造成气虚,还会引起脾胃功能失调,食物消化不良。吃些凉性蔬菜,有利于生津止渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。夏季上市的凉性蔬菜有苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、

甜瓜、番茄、茄子、芹菜、菊花脑、生菜、芦笋等。
3、多吃解火败毒苦味蔬菜
科学研究发现,苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、甙类、微量元素等,具有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑、消除疲劳等多种医疗、保健功能。现代营养学家认为,苦味食品可促进胃酸的分泌,增加胃酸浓度,从而增加食欲。常见的苦味蔬菜有苦瓜、苦菜、蒲公英、荷叶等。
4、多吃抗炎杀菌的蔬菜
夏季气温高,病原菌滋生蔓延快,是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。这时多吃些“杀菌”蔬菜,可预防疾病。这类蔬菜包括:大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。这些葱蒜类蔬菜中,含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中,作用最突出的是大蒜。近年研究查明,大蒜的有效成分主要是大蒜素。由于大蒜中的蒜酶遇热会失去活性,为了充分发挥大蒜的杀菌防病功能,最好生食。
(据中华美食网)

烹饪技巧

烹饪中

煮卷心菜:煮红色卷心菜时,加一些柠檬汁,可使菜色红艳。
除虾腥味:少许柠檬汁可除虾腥味,且味道更佳。
除油中腥味:要想除去食用油中的食品味,特别是除去炸过鱼的油中的腥味,可在油中加几滴柠檬汁。
除食物中异味:柠檬汁是一种很好的调味料,把柠檬汁加入肉类中,可以消除腥味,亦可促使肉类早些入味,如在洋葱等强烈气味的蔬菜中,加入少许柠檬汁,可以减少异味。
使蛋清变稠:在蛋清内放



入几滴柠檬汁,可使其变稠。
作调味品:患有肾脏病或高血压的人应少吃盐,此时,可用柠檬汁代替盐来调味,新鲜蔬菜或肉里面滴几滴柠檬汁,可使淡然无味的食物成为风味极佳的菜肴。
制蛋糕:制作蛋糕时,在蛋白中加入少许柠檬汁,不仅蛋白会显得特别洁白,而且还可使蛋糕易切开。
使果酱增香:使果酱增香的方法很多,最简单的是在煮果酱时加些柠檬皮。

夜市小吃之 冰 饮

本报记者 段斌 崔筠

夏季,冰浆、冰粉、冰冻奶茶是每日凉爽生活的标签之一。
在安顺,白天,冰饮生意的火爆自不必说,到了夜晚,热气消退,在一般都设有雅座的奶茶店,生意的火爆丝毫没有消退的迹象,而在露天的冰浆冰粉摊,生意的火热度不退反进。
在南街某奶茶店,记者看到,来店饮用奶茶的多为年轻男女,自入夏以来,冰块已成为店里的必备品,每天店里出售的奶茶大都应顾客要求加入冰块。
难耐的高温,让人感觉待在门窗大开的房舍里还嫌不够清凉,要在露天的环境下才过瘾。在恒远百货斜对面,是冰饮摊扎堆的地方,也是这个季节里安顺夜市最热闹的地段之一。
冰浆摊前,榨汁机正飞快地将冰块和水果的混合物浓缩成一碗碗

色彩多样的冰汁……冰粉摊前,摊主正将绿豆、冰块、花生末、细小软糖等混为一碗……
据某摊主介绍,入夏以来,每日里光冰块的消耗都以公斤计算。同时,可能是由于夜间休闲逛街的客流增多,夜晚的生意更好。
冰浆主要以新鲜水果和冰块为材料,以榨汁机榨碎而成,配以花生末、樱桃、糖等调料,基本保留了水果的原汁原味;而冰粉则是将冰块打碎,加入绿豆、花生末、细小软糖等原料混一,样式晶莹剔透,口感冰凉爽滑。
时下,正是冰饮热销的季节。白天,冰饮能为顶着烈日的人们带来通体清凉的畅爽感觉。夜里,气温稍下,再补上一杯冰饮,能消除炎热带来的不适和烦闷,让整个人神清气爽。作为安顺人喜爱的夏季冰品,冰浆、冰粉早融入了我们的日常生活,也成为了夜市里那最诱人的一味清凉。

