

南京,这些你身边的“苍蝇小馆”

苍蝇小馆是一个爱称,而非贬义,隐含着成都人幽默的自我嘲讽。馆子里的东西或许不是最好吃的,却一定有着神秘的吸引力和特别的味道,让人欲罢不能。苍蝇小馆的环境或许不尽人意,却一定有着最热情的老板和宾至如归的亲切温馨感,同时还有着令人开怀的便宜贴心价,师傅不错的厨艺和倾尽心力的菜品创意,更有着可以无所顾忌大快朵颐的酣畅淋漓的家庭气氛。

南京的苍蝇小馆,像奇食大不同菜馆(仙鹤街店)、舒雅土菜馆(三元巷店)、家宝风味馆及姐妹大排档等,它们以人均不过百的实惠价格,提供着令人惊艳的地道美食。这些小店虽环境朴素,却凭借独特的烹饪技艺和食材选择,如宫保双臭的“臭”香交织、剁椒炒全腰的鲜辣滑嫩、特色田鸡的鲜嫩多汁、白切肚的清雅鲜美、美极元宝虾的酥脆鲜美,以及德国咸猪手的外酥里嫩。

在南京,每一道菜都是对传统美味的创新演绎,让人在品尝中感受到南京饮食文化的深厚底蕴与独特魅力。

那么本期就带着各位食客看看你身边的苍蝇小馆都有哪些。

如奇食大不同菜馆(仙鹤街店)

推荐菜品:宫保双臭、剁椒炒全腰、野菜根炒老肉丝。

宫保双臭

巧妙地将传统宫保鸡丁的烹饪手法与独特食材相结合。这道菜选用臭豆腐与腌制入味的鸭肫,先分别进行炸制至外皮酥脆,内里仍保持嫩滑。随后,以秘制宫保酱汁为基础,加入干辣椒段、花椒粒快速翻炒,使香辣味充分渗透入食材之中,最后撒上炒香的花生米和葱花增香添色。臭豆腐与鸭肫的“臭”香交织,令人眼前一亮。宫保酱汁的酸甜辣适中,既提升了菜品的层次感,又巧妙地中和了食材的异味,只留下满口余香。炸制后的食材外酥里嫩。

剁椒炒全腰

猪腰经过精细去腥处理后切成薄片,与特制的剁椒酱一同烹任。剁椒酱由鲜红辣椒与蒜末、姜末等调料精心腌制而成,辣中带香,风味独特。炒制时,大火快炒保持猪腰的嫩滑,同时让剁椒的辣味与鲜味充分渗透到每一片腰花中,剁椒炒全腰色泽鲜红诱人,入口先是剁椒的鲜辣直冲味蕾,随后是猪腰的细腻滑嫩,口感层次丰富。猪腰的鲜美与剁椒的香辣完美融合,既开胃又下

饭,是喜爱辣食食客的不二之选。

野菜根炒老肉丝

选用当季新鲜野菜根(如荠菜根、蒲公英根等,根据季节变化而定),搭配老猪肉切成细丝。野菜根先经过去皮、洗净、焯水等预处理步骤,去除苦涩保留清甜。老猪肉丝则用料酒、酱油、淀粉腌制入味。炒制时,先爆香蒜末、姜片,再加入肉丝快速滑炒至变色,最后加入野菜根快速翻炒,调入适量盐和鸡精提味即可。野菜根炒老肉丝,清新与醇厚并存。野菜根的清甜与脆嫩,与老猪肉丝的醇厚肉质形成鲜明对比,每一口都是自然的馈赠与时间的沉淀。



天天美食(学衡路店)

推荐菜品:辣子鸡、番茄土豆。

辣子鸡这道菜选用肉质紧实、鲜嫩多汁的鸡腿肉为主料,先将其切成大小均匀的小块,再用料酒、盐、生粉等调料腌制片刻,使其更加入味。接着,热锅凉油,将腌制好的鸡块快速炸至金黄酥脆,捞出备用。锅中留底油,放入大量的干辣椒段和花椒粒,小火煸炒出香辣味,随后加入炸好的鸡块,大火快速翻炒,使鸡块充分吸收辣椒和花椒的香气。辣子鸡色泽红亮,香气扑鼻,入口先是感受到鸡肉的鲜嫩多汁,紧接着是辣椒和花椒带来的强烈刺激感,辣而不燥,麻而不苦。

番茄土豆选用新鲜成熟的番茄和粉质细腻的土豆为主料。先将土豆去皮切块,用清水浸泡去除多余淀粉。番茄洗净后切块备用。锅中热油,先放入土豆块小火

舒雅土菜馆(三元巷店)

推荐菜品:特色田鸡、白切肚。

特色田鸡是一道不可错过的美味佳肴。选用肉质紧实、鲜嫩的稻田田鸡作为主料,经过精心挑选与清洗后,先以秘制酱料腌制入味,使其充分吸收调料的精髓。随后,大厨采用快火猛炒的方式,加入姜片、蒜瓣、葱段及特制香料提

家宝风味馆

推荐菜品:美极元宝虾、德国咸猪手。

家宝风味馆的美极元宝虾,精选个头饱满、色泽鲜亮的大虾作为主料。首先,将大虾开背去虾线,保留完整的虾头与虾尾,形成元宝般的形状,寓意吉祥富贵。随后,用特制的美极鲜酱油、蒜末、姜末、糖等调味料腌制片刻,让虾肉充分吸收调料的鲜美。接着,采用高温油炸的方式,将大虾炸至外壳金黄酥脆,内里肉质鲜嫩多汁。最后,将炸好的大虾捞出,淋上精心调制的



慢煎至两面金黄,捞出备用。接着,在锅中加入少量油,放入蒜末爆香,随后加入番茄块翻炒至出汁,加入适量的盐、糖调味。待番茄煮至软烂后,将煎好的土豆块回锅,加入少量清水,中小火炖煮至土豆完全吸收番茄的酸甜汁水,变得软糯可口。最后,大火收汁至浓稠即可出锅。番茄土豆色泽鲜艳诱人,酸甜适中,土豆块软糯入味,与番茄的酸甜汁水完美融合。

香去腥,同时保持田鸡肉质的鲜嫩多汁。最后,勾芡收汁,让每一块田鸡都裹上浓郁而醇厚的酱汁,色香味俱全。特色田鸡一上桌,香气扑鼻,令人食欲大增。田鸡肉质滑嫩而有弹性,入口即化,与秘制酱料的香辣鲜美完美融合,保留了食材的原汁原味。

白切肚是舒雅土菜馆的另一道经典之作。选用上等猪肚,经过多遍清洗去除杂质与异味,再经过长时间的精心炖煮,直至猪



便以其诱人的色泽与香气吸引食客的目光。虾肉鲜美弹牙,外壳酥脆可口,每一口都能感受到美极鲜酱油带来的独特风味,甜中带咸,

永宝小馆(四卫头店)

推荐菜品:宫保鸡丁、糖醋里脊。

宫保鸡丁选用鸡胸肉,切成大小均匀的丁,以少许盐、料酒、生粉抓匀腌制,使鸡肉更加滑嫩。接着,准备特制的宫保酱汁,通常由酱油、糖、醋、水淀粉及少量辣椒酱调和而成,味道层次丰富。锅中热油,先下腌制好的鸡丁快速滑炒至变色后盛出。再利用锅中余油,爆香花椒粒和干辣椒段,随后加入葱段、姜蒜末炒香,最后倒入鸡丁和调好的宫保酱汁,迅速翻炒均匀,待酱汁浓稠后即可出锅装盘。宫保鸡丁色泽红亮,香气四溢。鸡丁外裹着一层薄薄的酱汁,入口滑嫩多汁,与花椒的麻、干辣椒的辣,以及酱汁的酸甜完美融合。

永宝小馆的糖醋里脊,是店

肚变得软糯而富有弹性。煮制过程中,仅添加少量姜片与料酒提味去腥,保留了猪肚最纯粹的味道。切片时,大厨刀工精湛,每一片都厚薄均匀,摆盘精致。白切肚以其清新淡雅的口味著称。猪肚片入口即化,软糯而不失嚼劲,细细品味之下,能感受到淡淡的姜香与猪肚本身的鲜美。搭配特制的蘸料(如蒜泥、酱油、辣椒油等),更是将味道提升到了一个新的高度。

鲜美无比。

德国咸猪手,采用传统德国工艺精心制作。猪前蹄经过多道工序处理,包括去毛、清洗、腌制等。腌制时,使用特制的香料与盐巴充分按摩猪手,让其充分吸收香料的

味道。随后,将腌制好的猪手放入特制的烤炉中,以适中的温度慢烤数小时,直至猪手外皮金黄酥脆,内部肉质酥软入味。烤制过程中,还会不断刷上蜂蜜或麦芽糖,增加猪手的色泽与风味。咸猪手以其外酥里嫩、香气四溢的特点而著称。外皮烤得金黄酥脆,咬下去咔嚓作响,满口留香。内部肉质则酥软多汁,肥而不腻,瘦而不柴。

张旭/摄

菏泽的吊炉烧饼

胡春华

一座小城,一场悲欢。一只烧饼,顾念一生。

第一次吃烧饼,是在菏泽。在何楼村的村口,有一位妇女在路边支起了一摊儿炉火,红彤彤的火焰上面倒扣着一口黑锅,锅顶贴着沾满芝麻的面饼。

听说,这小吃叫“朝天饼”,也有叫它“吊炉烧饼”的。那时候吃到的,只有五香椒盐味道的烧饼,饼皮儿酥脆,内里起了好几层,层层都有椒盐的滋味。

趁着热,心急地咬上一口,香喷喷的热气喷薄而出,口里心里全部被烧饼的香甜填满。站在炉前,吃完一个,还想再来一个,不觉忘却了放学回家的路。那时,我上小学三年级,是跟着在工程局工作的父母迁徙到此地的。

菏泽,在古时被称为曹州。“曹州牡丹甲天下”,这里闻名遐迩的是牡丹。牡丹园,每到五一前后,便会盛开着各色牡丹。雍容华

贵,婀娜多姿,国色天香。慕名而来的中外宾客,络绎不绝,如潮水般来了又去,去了又来。然而在当地,看似高傲如云天的牡丹,却是极其容易亲近的。在寻常人家的庄稼地里,会专门辟出一块地方,用来种植牡丹赏玩。红的白的粉的,大朵大朵地怡然开放,随风摇曳,层层叠叠,如同多彩绚丽的云朵。

我们那时在放学的路上,会跑进庄稼地,随手采摘几枝含苞待放的牡丹。如获珍宝地拿回家,取出一个空置的玻璃瓶,装上多半瓶清水,将牡丹枝子插在瓶中,放在茶几桌上。两三日后,牡丹花就悄然开放了,满屋子的香气,缭绕弥漫,绕梁不绝。添色了茶香,浓厚了书中滋味。

那时候要好的小伙伴们,常常一手扶着牡丹花,一手一只喷香的烧饼,伫立在吊炉前嬉笑说话。相互之间有了矛盾,心中都憋了一口气,谁也不肯先跟谁说话。挨上一个星期,实在不想再僵持下去,怎么办呢?

最忆故园大蒜香

高低

岁月悠悠,如一条蜿蜒的河流,悄无声息地从指尖滑落,带走了青春的容颜,却带不走那些镌刻在心底的温暖记忆。每当秋风起时,我总不由自主地想起故园那片绿油油的大蒜田,以及那弥漫在空气中的浓郁蒜香,那是母亲的味道,是童年的味道,更是乡愁的味道。

“种蒜不出九,出九长独头。”这句古老的农谚,母亲常挂在嘴边。记得儿时,每当秋风凉爽,母亲便开始忙碌起来,准备播种大蒜。她手持锄头,在肥沃的土地上勾勒出一行行整齐的沟壑,然后将一颗颗饱满的大蒜瓣小心翼翼地植入土中,仿佛是在播撒希望的种子。我最爱的是母亲做的蒜泥白肉,那细腻的蒜泥与肥而不腻的猪肉相结合,简直是味蕾的盛宴。每当这道菜上桌,我总是迫不及待地夹起一块,让那浓郁的蒜香在口腔中绽放,那一刻,幸福莫过于此。

“大蒜治百病,常吃不用医。”这是村里流传的一句俗语。母亲深信不疑,每当我们偶

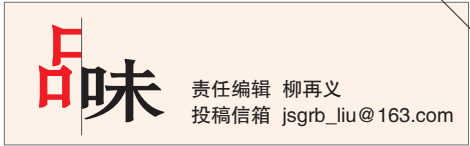
感风寒,她总不忘熬一碗热腾腾的蒜汤,那辛辣中带着丝丝甘甜的味道,总能驱散体内的寒气,让身体迅速恢复温暖。喝下一碗,不仅身体暖和了,心也跟着暖洋洋的。

记得有一次,我问母亲:“为什么大蒜这么神奇,既能调味又能治病呢?”母亲笑着摸摸我的头,说:“大蒜啊,它就像我们村里的人,外表朴实无华,内里却藏着大大的能量。它教会我们,即使是最平凡的事物,也有其不凡的价值。”

后来,我离开故土,来到城市工作和生活。每当在超市的角落里看到那一堆堆整齐排列的大蒜,心中便会涌起一股难以言喻的亲切感。我常常会上买几头,尝试着复刻母亲的味道,尽管手艺不及她十分之一,但那熟悉的蒜香总能勾起我对故乡深深的思念。

“露涤铅粉节,风摇青玉枝。”古人以诗赞蒜,我则以心忆蒜。大蒜,这看似平凡的作物,却承载了我太多太多的记忆与情感。它不仅滋养了我的身体,更滋养了我的灵魂,让我懂得了简单中的不凡,平凡中的伟大。

在这个快节奏的时代,我时常怀念那些慢下来的时光,怀念母亲在大蒜田里辛勤耕耘的身影,怀念那一桌桌充满爱意的家常饭菜。最忆故园大蒜香,那不仅仅是一种味道,更是一种情感的寄托,一种对过往美好生活的无限向往。



“江南可采莲,莲叶何田田。鱼戏莲叶间。鱼戏莲叶东,鱼戏莲叶西,鱼戏莲叶南,鱼戏莲叶北。”这个美景与欢快游泳的鱼何需去江南,我们临淮风情小镇随处可见。

临淮,位于洪泽湖之畔,风景秀丽,水产资源丰富,各种鱼类,以其鱼肉细腻,鱼香纯正,鱼鲜味美,营养丰富而远近闻名,备受食客们的青睐。我们也不例外,一行人闻着临淮鱼香鲜美慕名而来,于炎热的酷暑寻求一份味蕾的清凉。

只见饭店的老板立刻从莲叶间捕捞出几条快乐游弋的大花鲢,有诗云:“碧沙青泥俱可怜,白鲢赤鲤不论钱”,可见古人对鲢鱼的垂青。把鲢鱼清洗干净,剃下鱼头,剖开成两半,放入盐和料酒腌制15分钟,待锅烧热加入油将鱼头煎至两面金黄,用锅中的油爆香葱和姜片,

伏羊节喝羊汤

孔涛

天气入伏,又到了一年一度的伏羊节。对丰县的老饕们来说,这是一场盛大的全民宴会。

从丰县乡间走出去的人,大多都会有童年放羊的美好回忆。蓝蓝的天空,低旋的白云,弯弯的小河,青青的嫩草,自由自在的羊群,还有那仰躺着憧憬未来的牧童,至今仍是丰县乡村常见的场景。

丰县是青山羊养殖基地,很多外地的客人,点名要吃丰县的羊肉,主要是奔着绿色生态,这里是全国生态示范区。青山羊食河道里的草,喝大沙河的水,由一家一户分散圈养,不喂含有添加剂的饲料,再加上丰县地下富含盐矿,水质偏于碱性,所以肉质精瘦,不肥不腻,不膻不腥,充满着草地里原始的清香气息。

丰县的羊肉菜尤其以北关回民的最为出名。回族喜爱吃牛羊肉,这和伊斯兰教的饮食习惯有关。伊斯兰教倡导的食物,都是洁净的食物。回民做羊肉在选材上讲究活羊现宰,有的至今还请阿訇来动刀,不用不新鲜的羊为原料。

羊肉的吃法在丰县有很多种,最为经典、让人吃过后悔难以忘记的,有“白水羊肉”(用白水煮熟后蘸着芝麻盐吃)、“萧何羊腿”(按传说中汉代名相萧何爱吃的做法而做)、“白羊细”(羊肉白菜炖粉条)、“羊芹细”(羊肉芹菜粉条)等几道。丰县有一家饭店,干脆直接取名为“羊芹细”,在周边地区名声响

放入洪泽湖甜润的带着荷香的湖水,再把鱼头翻转一下,动作娴熟灵巧,匠心独具,一气呵成。

然后大火将鱼头汤煮成白色,将豆腐放入滚开的锅中。俗话说,千滚豆腐万滚鱼。调至小火,慢慢煮,快煮好时,放盐、胡椒粉、味精等调味品。出锅时撒上碧绿的葱花、新鲜的香菜,红艳艳的辣椒,色香味俱全,让人满口生津、垂涎欲滴。

鱼头豆腐汤,随着袅袅飘飞的鱼香粉墨登场,忍不住品一口,豆腐滑嫩爽口,鱼肉细腻肥糯,吃起来不油不腻,香味醇正,汤鲜味美,是一道四季皆宜的美食。鱼鲜有道,豆醇无匹。鱼头和豆腐的搭配,不仅味美,而且有很好的营养互补作用。豆腐是我国的传统食品,素有“植物肉”的美誉,可以益气和中、开胃生津、

得山崩地裂,多年长盛不衰。

羊的浑身是宝,近年来关于羊肉的做法也在不断创新,有的饭店开发出了“活羊现宰、一羊十吃”,用羊的菜、肝、肺、肚、脑等各做出一道鲜美的菜,或白灼,或凉拌,或清炖,或红烧。有的则干脆干起了“流动烤全羊”,自带羊和烘烤设备,提供上门服务。再配上丰县本土产的芦笋、牛蒡、山药等几道时蔬,荤素搭配,各种营养就全了。最后端上一碗热气腾腾的羊肉汤,加点醋和辣椒油,再撒上香菜末,喝一口真是让人通体舒泰。

俗话说“药疗不如食疗”,羊肉性温热,补气滋阴、暖中补虚、开胃健力,在《本草纲目》中被称为补元阳益血气的佳品。三伏天吃羊肉,吃得大汗淋漓,可以把体内残存的阴气逼出,从而起到保健和预防疾病的作用。

大凡丰县人都有同感,出差外地几日回来,感觉嘴里寡淡无味,回到县城,下了高速,大家会不约而同地说:去北关喝羊肉汤去!一碗汤下肚,出差带来的疲惫一扫而光。

南方人较少食羊肉,据说的不习惯羊肉的膻味。早些年我从事招商工作时,经常陪同来自天南海北的朋友吃饭,但凡有爱吃羊肉者,就会吃出丰县羊肉与外地的不同。即使不食羊肉者,在鼓动下,浅尝一口,往往一发而不可收,连连夸赞丰县羊肉有一种独特的鲜味。

增强体质等;鱼头可降低血脂、暖胃补虚、益智健脑、延缓衰老等。两味互搭,相得益彰。

传说乾隆微服私访至临淮时,当他看到飘着浓郁香味的鱼头汤,香喷喷的鲜美之味漫延迂回,萦绕鼻端,闻其香,心旷神怡;尝其肉,回味无穷,喝其汤,丝丝入味,口齿留香。吃完连声称赞到:此鱼只应天上有,人间难得几回偿!

其实品临淮鱼头豆腐汤,不单是美味的享用,也是心灵的净化。这里有出淤泥而不染的荷叶田田,有烟波浩渺的洪泽湖氤氲的水香,有流经千年的大运河文化。炎炎夏日,邀三五好友,坐品鱼香汤美,赏汴河风光,杨柳依依,汴水灵动,花香醉人,鹭鸟齐飞;水杉树干笔直挺拔,叶子绿意盎然,错落有致,犹如一把天然的绿色遮阳伞,给人间带来了一份夏日清凉。水乡泽国,宛如人间仙境。

在青山绿水的怀抱中,远离尘世的喧嚣,与大自然融为一体,留一份静谧给心灵,持一份真实给自己,这不仅是味觉的享受,更是灵魂的升华。吃的是美味,更是一种人生的情怀。