

一碗粥,让生活慢一点,再慢一点

本报记者 李思璇/文 徐艺杭/摄

诗人陆游曾在《食粥记》里写到:“世人个个学长年,不悟长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”

足以及得,喝粥也是有大学问的。

要在杭州找到一家真正好喝的粥店不是一件容易的事,位于武林路163号西湖D11食尚城2楼的米鱼记古法粥铺算得上是个中翘楚。

古法粥铺,就是采用缸锅,明火直接将生米熬制成粥的传统手法,这种烧制保留了食材天然的香味与口感。米鱼记,正是坚持还原了这一古老传统的方法,把一碗粥熬出了独有的味道。

站在粥铺的门口,古朴自然的气息迎面扑来。走进店内,木质结构沉稳的装修风格,墙壁上的蓑衣,斗笠,店铺中间柱子里的五谷杂粮尽显一派旧时传统韵味,青砖红灯间更满是经典的中国风情。落座后,青花瓷的碗碟、木质筷子和勺子更是画龙点睛之笔,提升了整体用餐的体验感。

店家说,他们的粥坚持“好粥三不放”:不放味精,不放碱,不放增稠剂。只用食材调鲜,做法上继承并改进了传统的熬粥技艺,用浸泡过的生米放入特质的砂锅里现煮现熬,将原先一个小时的熬制时间通过各种方法尽可能缩短到18到25分钟以内。

米鱼记的古法砂锅粥选择非常多,海鲜粥,养颜粥,还有专门针对男生和女生不同的养生粥。不过第一次来,首选必须是店里的招牌——米鱼砂锅粥。这款粥用的是野生米鱼,特制高汤而非开水来熬粥,炉火将大米的米浆、米油与汤汁的鲜味充分融合,营养浓醇的粥底带着浓浓鲜味,未出锅就已经飘香四溢,费时耗功的古法熬制,使得粥的口感更加细滑。

都说粥得慢慢熬才能好吃,米鱼记虽然改进了传统的熬粥技艺,但毕竟都是现煮现熬,所以从点单到上桌吃到粥,仍需等上三十分钟左右的时间。不过事实证明,米鱼记的粥,值得等。

这米鱼粥一上桌,香气扑鼻,新鲜的米鱼当场放进砂锅里慢慢搅动,利用粥的温度将鱼片烫熟。粥面上一层厚厚的粥油是水与米的完美交融,淡黄色的粥里有着奶白色的鱼片浮浮沉沉,碧绿的生菜,以及点缀的红薯,惹得人食指大动。迫不及待地舀上一碗,吹去热气,高汤熬煮的鲜甜包裹着米粒的柔软划过舌尖入到胃里,温暖的暖意缓缓延展开去,舒畅得很。再咬一口米鱼,鱼肉入口嫩滑,不带一点腥味,有一股鱼肉自身的鲜甜,米鱼和粥融洽地结合在一起,鲜美的滋味更上一层。

极品牛肉砂锅粥,高温长时间熬制的砂锅充分激发出牛肉的鲜味,而且肉质更加细腻润滑,这种进口牛肉和古法砂锅粥结合的味道也很值得一试。

米鱼记的不少小点心味道也很赞:红糖馒头,香甜可口,一片接一片吃不停;初恋年糕弹牙软糯,也是好吃到不行。

粥是急不来的食物,挑料、熬煮皆需要一步一步仔细地慢慢做,才能成就一锅好粥。而喝粥同样急不来,刚熬好的粥烫嘴,再急也不能一口喝下,须得等温度降下来一点了,方可一口一口细细品尝。放下那些生活的急躁,一碗粥,让生活慢一点,再慢一点。



店内装饰



米鱼砂锅粥



初恋年糕



红糖馒头



极品牛肉砂锅粥

冬季里 合理饮食要注意些啥

冬季,人体受寒冷气温的影响,机体的生理功能和食欲等均会发生变化,除了通过多穿厚衣物来防寒以外,合理的饮食对于提高人体的耐寒能力和免疫功能也是十分必要的。那么在冬季,合理饮食需要注意些什么呢?记者咨询了方回春堂下沙馆的老中医徐医生。

徐医生告诉记者,虽然冬季寒冷需要吃一些能量和营养密度高的食物,会帮助我们抵御严寒,但是这些食物中所含的动物脂肪比较多,如果过多摄入就会造成能量过剩从而转化成脂肪形成肥胖;热乎乎的饭食虽然能驱走我们周身的寒气,但如果经常吃热烫的饭,会增加我们患食道癌的风险,比较适宜食道进食的温度是在10℃到40℃。

此外,冬季饮食应多选含有优质蛋白质与有防寒保暖作用的食物,如鸡肉、牛肉、羊肉、狗肉、蛋类、核桃、栗子以及桂圆、红枣等甘温食材,这些都是绝好的冬季应季养生食品。冬季饮食养生还要“多食苦,少食咸”,如坚果炒黄稍微微显苦,既补肾,又清火,最宜冬季食用。

另外,冬季大部分人尤其是中老年人都有喝几口小酒的习惯,认为喝酒可以御寒。其实在寒冷的冬季,酒精会促使人体散发原有的热能,虽然喝的时候会浑身发热,但酒劲儿过后,因为大量热量已经散出体外,反倒会感觉寒冷。而且冬季各种节庆增多,家人朋友聚会喝酒避免不了,适度饮酒才能保证身体健康。

本报记者 李思璇

本期福利

福利一:关注“下沙去哪吃”官方微信号,在文末评论点赞数位于前十名,都可以获得价值166的套餐;

福利二:出示本页面进店可享受8折优惠,活动时间到2018年2月28日;

福利三:关注本店公众号即可送红糖馒头一份。