



# 陈二娃、冯三孃、肖四女…… 来自乐山的 跷脚牛肉火了

本报记者 何慧婷 黄葆青 潘骏

你的家乡流行吃什么？

最近,吃货圈社群里有网友向我们报料说,她发现最近杭州城里开了很多家跷脚牛肉店——陈二娃、冯三孃、肖四女……连名字都跟自己老家乐山一样接地气。只是排队时间太长了,“吃个饭,要等3小时,太不容易了。”

这个掀起新一轮杭儿风的“跷脚牛肉”,简单地说是一种牛肉锅。相传过去四川乐山苏稽镇牛肉很有名,牛肉好部位卖了出去,就剩下内脏等边角料,于是一些长工就把内脏加中药材熬煮去除腥气,再蘸上辣椒面提香。后来,当地人坐在街头长凳上跷着脚吃牛肉的场景火了,这道美食就被叫做“跷脚牛肉”。

## 跷脚牛肉火了 最夸张的时候排队两三个小时

位于新华路的冯三孃跷脚牛肉,是四川乐山一家开了36年的“老字号”。“今年3月杭州店刚开的时候,很多人走进来问跷脚牛肉是什么。没想到,时隔四个月,跷脚牛肉就在杭州遍地开花了。”在乐山长大的谢女士,是这家店的品牌负责人。走进店里,你就能看到一口大锅,锅里是当天现熬的牛骨汤底。顾客下单后,由涮菜师傅将牛肉、牛杂快速涮熟,再连同汤底一起盛入小锅,端到顾客面前。谢女士告诉记者,店里的牛肉都是从四川乐山发过来的黄牛肉,现在一天至少要用上百斤。据了解,接下来,冯三孃跷脚牛肉计划在杭州开出3家门店,尽管现在市面上有了很多同类型的店铺,谢女士也并不担心,“我觉得这是一件好事,至少通过这些店,大家越来越了解乐山当地的特色美食,也能相互竞争,让市场来优胜劣汰。”

位于武林路的肖四女乐山跷脚牛肉,开业刚刚一个多月,也成了这一带的

热门餐厅。每到饭点,店门口总是站满了等位的客人。“跷脚牛肉好不好吃,主要看汤熬得精不精”。一百多斤的牛骨,加入几十种香料药材一并熬煮——香果提香,白芷除腥,三奈祛湿解寒……肖四女跷脚牛肉的做法是一代代传下来的,食客在更迭,锅里的汤料也在不断精进,甚至入选了国家非物质文化遗产。但对于肖四女来说,什么非遗不非遗的,不过是从小到大每天吃着看着的记忆。

开在古墩路上的这家“陈二娃”则更像一家苍蝇馆子。店里的员工和老板都操着四川口音。与市中心的馆子不一样,这家店并没有那么多。“吃前先喝汤。”菜一上桌,服务员就会这样提醒食客,“跷脚牛肉的特别之处,在于它的汤底,因加入了药枣、枸杞、当归、胡椒等二十多种中药材,所以吃起来有股药香。”这家店开了一个月左右,顾客大多是附近的居民。他家的牛肉分量挺足,人均五六十的消费水准就能饱餐一顿。

## 在家也能做 “大四川”厨师教你制作正宗的跷脚牛肉

说到杭州的川菜,很多吃货会想到最早开在绍兴路上的“大四川”。大四川的掌勺大厨余师傅老家就在四川乐山。如今,他正在老家休养。昨天,记者打通了余师傅的电话。他告诉钱报记者,其实,好吃的跷脚牛肉也可以自己在家来做。

首先是制作跷脚牛肉的汤底。跷脚牛肉的汤最好用牛棒子骨和牛脊骨,再将特制的香料装入纱袋,放入锅里同牛骨一同熬制。吊汤时要让水温一直保持在临近沸腾状态(切记不要给锅加盖)。当锅里飘出香料味时,将料包捞出,以免汤味发苦。在家制作

的话,可以买500克左右的黄牛肋条肉,与冷水一同入锅熬煮(网上可以买到专门的汤底料包)。60分钟左右后再将牛肉捞出,这样的汤味会很鲜美。牛肉烧好后还可以切成2厘米见方的肉块,烧制成红烧牛肉。

另外就是蘸料的制作,将优质干辣椒剪成约1厘米长的小段,置铁锅内加少许菜籽油炒出香味时起锅捣烂(以粉末较粗为佳)。注意在炒制海椒时,一定要使用微火,避免炒焦。海椒火候偏嫩,则食用不香;炒焦,则味发苦。将炒制好后的海椒捣碎后加入适量的味精和盐,就制作完成了。



扫码下载客户端  
参与互动活动

## 上吃货圈社群 推荐家乡美食 参与互动赢奖品

上周,杭州吃货在吃货圈社群里发起了家乡美食征集。你家乡的特色美食是哪一道,你又吃过哪些属于浙江的地道美味?也欢迎大家登录小时新闻App,进入“吃货圈”社群,一起来晒晒。

@kele:

这个季节最难忘家乡的马蹄笋

kele说自己 and 老公都是从温州平阳来到杭州工作定居的,每年到了马蹄笋上市的季节,自己的妈妈和婆婆都会特意送新鲜的马蹄笋到杭州,要么快递,要么托人带。现在kele的女儿也对马蹄笋爱得不得了,说就老家笋是最好吃,到哪都没这种味道。马蹄笋时间很短,再过些日子就没了,在kele心里,夏天的马蹄笋,满满都是家乡的味道。

@刘立群:

大闸蟹炒水磨年糕

大闸蟹是江浙一带饭桌上不可或缺的鲜美食材,大多食客提到大闸蟹第一时间就会联想到阳澄湖,却不知道在宁波余姚有个牟山湖,这里出产的大闸蟹鲜美程度不逊阳澄湖。刘立群说自己外婆是宁波人,所以他从小就爱吃宁波大闸蟹。将大闸蟹洗净一切二,在切断面沾上面粉入油锅炸,然后加入料酒、葱姜蒜、糖、生抽、水,大火烧开改中火焖几分钟,加入宁波水磨年糕,一起再焖一会儿,勾芡,淋上香油就可以出锅了。

### 【参与方式】

(1) 下载小时新闻App,点击首页下方菜单栏“帮帮团”按钮或点击首页浮窗“我要发帖”。

(2) 选择发布到“吃货圈”群组,标题注明#家乡美食#,上传文字+图片(每个帖子最多可以上传9张图片)。

(3) 所有参与话题互动的用户都有资格参与我们的抽奖。我们将于活动结束后,抽取幸运读者,赠送吃货精美礼物一份。

本报记者 徐雨阳 整理

