

解锁“贴秋膘”新姿势——鱼肉火锅

入秋后,尽管天气的热度不减,不过懂养生的小伙伴一定知道,一年一度的“贴秋膘”模式要开启了!在古代,人们没有空调、冰箱、WiFi,食物也相对单一、匮乏,因此人很容易吃不下饭,经过漫长的苦夏,瘦个几斤是很正常的事情,要吃点好的补回来。但是现代人呢,是不缺美食的,夏天也是各种水果、小龙虾、烧烤、啤酒等等轮番轰炸我们的舌尖,瘦倒是不一定,胖反而常见。因此,“贴秋膘”让有些“胖”友们很苦恼,小晚今天给大家解锁的贴秋膘新姿势,就是吃点鱼肉火锅,让你没有太多的“负罪感”,又能满足口舌的贪欢,岂不快哉?

说起来,每当小晚心情到谷底,或是感到压抑时,通常都会选择痛痛快快地吃一顿辣。即使不哭也能出一身汗,仿佛身体里多余的负能量全都随之离开了身体。

麻辣水煮鱼,鱼肉雪白滑嫩,红油刺激,吃一口仿佛任督二脉都被打通了。柔软的鱼肉配上鲜艳的红油,用辛辣的方式治愈你不那么美好的心情。

清亮的油淋入锅里,辣椒、芹菜、香菜和芝麻点缀其中碰撞出阵阵香气。余过沸水的鱼片顺着红油划出道道细腻的肉质肌理,嫩得一筷子差点夹不起来。处理后的鱼肉几乎没有刺,入口爽滑,配上一碗米饭,可以放肆大口嚼。

当你的心开始下雨,就来一顿水煮鱼吧。秋风起,就要吃点儿适合自己的食物,让自己开心最重要,不是吗?



寇三金 贡椒鱼火锅

小晚去打卡的这家店是开在清扬路家乐福对面的小巷子里的一家小店,门店不大,装修倒是有意思,敞亮带点复古,时尚又好拍,很适合情侣和小家庭来打卡。

这里的鱼火锅最重要的是底料,小晚了解到,为了追寻“贡椒鱼火锅”的根,老板跑遍全国,最终敲定以古代仅作进贡的汉源花椒,作为贡椒鱼火锅的灵魂。每年仅15天的采摘期,采下来的花椒以当地古法晾晒榨油,只为浓缩的椒麻。如果你是嗜麻爱好者,那点一份贡椒仔姜红油锅底准没错。

新鲜是鱼肉好吃的第一要义,店里坚持活鱼现杀,肉质细腻的江团,肥美肉厚的黔鱼等等,经高超的刀工处理,浑身散发着“该死的魅力”。和其他鱼相比,江团可是这里的人气王,薄嫩大片的鱼片直击味蕾,入口不是用辣绑住舌头,花椒带来的爽快沁满口腔。不说别的,就一个字爽!将嫩滑的鱼肉在特制料碟中翻滚几圈,吃起来椒麻中带着鲜香,口感层层递进。

锅里还能来两只细致挑选的拐儿蛙,每只都是半斤起,一番红油洗礼,美蛙如出水芙蓉般“跃”出锅底,只只美蛙油亮鲜红,饱满的腿部线条更是令人停不下筷子。

鱼和蛙吃完,涮菜上阵。屠宰场毛肚、嫩滑大肉片在鲜麻的锅底走一遭,立刻在舌尖疯狂蹦迪。这一顿吃得酣畅淋漓!

● 地址:耕读李巷197号/人民东路531号红豆万花城1层

云南抚仙石锅鱼

如果你不想吃辣味火锅,那也没关系,清淡的云南石锅鱼安排上。清扬路茂业的这家石锅鱼真是开了好多年,一直有许多忠实的粉丝,偶尔想换换口味时,小晚会来这里吃个养生局。

云南蒸汽石锅鱼是清雍正年间的一道御品菜,因为锅盖形似草帽,所以也是云南十八怪之一。草帽不怕水,因为芦苇是水中之物;自带清香,因为茅草自山野中来。而且用草锅盖焖出来的饭菜香,没“汽汗水”,不致凝汽成水滴落锅中破坏饭菜的味道。

云南蒸汽石锅鱼最特殊的地方就是它的烹饪方式,放入点好的鱼肉菜品,盖上草帽,蒸汽从草帽缝隙间溢出,就等着食用了。不同于传统意义上鱼的做法,采用完全打破炖、烤、炸的陈旧烹饪模式,以全新的高温石锅取代,使得蒸汽石锅鱼清香沁心,吃过之后久久难忘。这种蒸汽当柴,草帽为盖,不见铁、不见油的制作方法,既可以锁住汤的原汁原味,又保留了鱼的营养。

来这里吃鱼讲究一个先尝鱼汤再品鱼肉,最后用这营养美味的鱼汤涮菜。奶白色的鱼汤是整个锅的精华,最好的体验就是一口鱼一口汤。一碗热气腾腾的鱼汤,喝完额头冒汗,得劲!鱼汤与各种配菜的碰撞,也会让人觉得很舒心,看它们慢慢地在沸腾中散发出味道,满满的都是醇厚的新鲜味道。

● 地址:清扬路128号茂业5楼



川渝居

这家开在八方汇二期的小小门面是小晚无意中发现的宝藏小店,吃过一次后立马惊艳!甚至还充了值,并不断推荐朋友们来尝试。小店是夫妻店,老板娘开朗地招呼客人,老板就负责在后厨杀鱼和烹饪。所以在这里吃鱼最好提前半小时电话预约下,不然会等上些时候。

不过,当吃上一口美味时就知道这个等待是值得的。他家最经典的当属红汤底,连不爱吃鱼的小伙伴来了这家,都从此爱上他家的鱼。进店先挑鱼,一般两个人3斤鱼足够了,老板刀功了得,鱼片很薄,而且鱼肉和鱼皮还是分开的,浸泡在红汤里,那叫一个入味!老板告诉小晚,这个底料是他们特意去四川拜师学艺回来的独家秘方,怪不得好吃得让人欲罢不能。

他家还有一个经典的就是老板现炒的蛋炒饭,火腿、鸡蛋,配上葱花,简单的炒饭却足见厨师的手艺,每次小晚都必点一份,浇上一勺红汤,这样的炒饭我能吃三碗。

● 地址:八方汇二期迪卡侬后面62-126

小贴士

“贴秋膘”不是单纯地长肉,也并非人人适合。

那种身体很虚,天生底子差,或者后天为了工作、生活、学习奔波忙碌,抑或是夏天的确吃不下饭、食欲不振的朋友,需要适当地补一补。

多数情况,需要根据自身体质来贴秋膘。阳虚,就得补一补阳气,喝点暖暖的羊肉汤、紫苏鲫鱼汤,晒一晒太阳,让身体更加温暖、结实。脾虚,就得健健脾,吃点儿山药,喝点儿小米粥来给身体的城墙筑一道防线。肾虚,就得养养肾,趁着秋天多攒点儿本钱、油水,可以多吃点黑色系食物,如桑椹、黑豆、黑芝麻等。湿气重,就不能吃太多肥甘厚腻、冰冷寒凉之物,也不能大补特补,而是要先清理身体的垃圾,赶走身体的湿气,吃点儿茯苓、薏苡仁、芡实、白扁豆等药食同源的美味,让身体更轻盈,之后才能补得进来。(亚梨)