

素食混搭，豆腐当先

——中秋健康家宴推荐豆腐菜色

文_田健宇 刘婷 张译颖 图_壹地

中秋佳节，团圆宴是合家欢乐“耍头戏”，大鱼大肉不再是家家户户这年过节的“奢侈”享受。人们不仅想吃得美味，更想吃得健康，然而豆腐是中国传统美食文化的代表，有着两千多年的历史，大家印象中最深的莫过于一清二白的小葱拌豆腐和爽脆可口的麻辣豆腐了。

不过，在美食文化日新月异的笔端，如果你还只吃过这两种“老掉牙”的菜式，那就真的out了。从原料到做法，豆腐的菜式早已“脱胎换骨”，但依然保留着中国传统豆腐文化的精髓。要一尝豆腐领衔的美味营养大餐，说不定你会在它的世界里流连忘返哦。

湘厨世家： 最具历史文化的国藩豆腐

长沙湘厨世家的人一定都知道，这与曾国藩有着不小的渊源。自老板姓王，其曾祖父曾在曾国藩家做厨子，能为这位前当朝的人物做几个菜，烹厨技艺自然不在话下。从那时起，王老板的曾祖父、祖父、父亲到自己，家族世代为厨，“湘厨世家”便得名于此。

湘厨世家的家菜追求原汁原味，所有菜式除了盐之外几乎不再添加其他调味料，只靠高汤提鲜。若是头一回去店里吃饭，那么这道的国藩豆腐绝对是必点菜之一。这道菜并不是传统菜名为噱头，豆腐是店家自己现磨的，在豆腐中加入了新鲜的肉末后，为了防止豆腐粘锅，易焦，必须用特制的锅来煎，并加入了秘制的配方。出锅后的国藩豆腐软糯绵的，用筷子一夹就碎了，必须得用勺子舀。豆腐与肉的比例刚刚好地散发出这道菜的鲜与嫩，入口即化，真其“名不虚传”。每天七十多份的销量也是证明它的好评价。

最推荐：国藩豆腐 22元/份、福聚上肉饼 38元/份
地址：长沙岳麓区岳麓南路财富硅谷(近沁园春小区)
电话：0731-84126977, 84127977



枫林红了酒楼： 打破了传统的豆腐做法

枫林红了酒楼拥有着深厚的湘学文化，在以粤、浙、湘和京等经典菜系为主打的同时，主推素食菜式。众所周知，素食多以豆制品和蔬菜为主料，在枫林红了酒楼的素食菜单上，光是豆腐做成的菜式就有七八种。

首先想到的就是食神豆腐，它不同于传统的豆腐的做法，用鸡蛋取代了黄豆做为原料。

将鸡蛋打碎，再加入作料打匀，入蒸笼，蒸成形后切成三角状，炸至金黄色。最后将老油炒香，加入秘制酱和高汤，勾琉璃芡淋在炸过的豆腐上，鲜咸微辣，蛋香浓郁。用简单的原料做出位豆腐般的佳肴，复杂的工序需要厨师扎实的功底，食神豆腐之名也就应运而生。另外要提到的是野豆腐，它和野豆腐，相信很多人都是第一次听说，对这个陌生的新兴食物感到好奇。其实，野豆腐是用甘蓝和野蕨子粉制成的。呈菜剔透的野豆腐配上营养价值极高的才鱼，原生态的烹饪酸爽让人流连忘返。

最推荐：食神豆腐 22元/份、玉液琼浆 38元/份、野豆腐焗鱼片 36元/份
地址：长沙市岳麓区金星路禁止名园门口
电话：0731-88658166



天马食府：洋溢着韭香的“小葱”拌豆腐

在河内大学读“混”的年轻人，没有不知道“天马”这两个字的，更加没有不知道天马食府的。它是一家经营特色餐饮的饮食文化公司，是以着力打造美味特色的地方湘菜为主的湘菜品牌。地处风景怡人的湖南大道沿江风光带旁，食府拥有便利的交通，并有充足的停车场，想来尝鲜未尝其，感怀乡风韵，来这还是一个不错的选择。

厨师特地做了三道地方菜，分别是豆腐、大盆猪杂和酱爆猪肝，其中“村姑豆腐”的制作还是来源于一位村姑。老板说第一次吃到的时候就很喜欢它的简单和味道。嫩白的豆腐用茶油煎成淡黄色，再月香汤焯入约五分钟，最后撒上肉末和厚厚一层韭菜，不约看还真以为是“小葱拌豆腐”，但时不时冒出的浓浓的韭香却出卖了它的身份。夹一块豆腐放入嘴里，香香的，还透着鸡汤的味道。老板介绍说，这道菜的汤汁很不错，真是老母鸡汤但并不会显得油腻，菜稠的鸡汤止



好吃者有了消灭它的冲动。在不经意间，厨师端来了他们这里限量却不收费的柴火糯米红米饭，说是每天来得晚的顾客还吃不香，那我们肯定得试一下呀！
最推荐：村姑豆腐 12元/份，大盆猪杂 18元/份，酱爆猪肝 28元/份
地址：长沙岳麓区湖南大道卓湘路1号
电话：0731-82652558

大嘴吃长沙

南昌麻辣肉： 无肉不欢的好吃者的“新宠”

说起麻辣肉，许多人条件反射般想到的是北京的好吃豆腐干。它被称为“肉”，吃到嘴里，口感尚好，但若是无肉不欢者，总有种上当受骗的感觉。

而南昌麻辣肉则不同，是货真价实的猪肉做成。南昌麻辣肉在长沙已有100多年的历史，而且只有益阳南县才有，最地道的莫过于湖南王、秋江两个品牌。而在长沙，南昌麻辣肉逐渐成为了好吃者的新宠。在菜门口的南县麻辣肉店品种很齐全，麻辣肉只是其一，南昌的麻辣排骨、柴火香干、手撕鸭丁都有，而且手撕鸭肉只在长沙做出一家。

易老板在益阳开了个四味王熟食加工厂，与湖南王麻辣肉相比，这里的麻辣肉上还加了些孜然，除了地道的麻辣肉香外，还有芝麻香味，口感

很好。南昌麻辣肉是由土猪肉腌制而成，将猪肉切成片，入味、风干等程序，香麻油、辣椒粉都不能少，肉干、有嚼劲，而且油巨多回锅半久，自榨刀不强者第一次吃肯定难停嘴。

最特色：南昌麻辣肉 50元/斤
地址：长沙芙蓉南路172号
召集令：要是你发现了长沙街头巷尾无比美味的小吃，又想让更多人与你一起分享，请发送8/手机号码+地址+招牌小吃至1062890003，一经采纳将获赠《新周刊》礼品一份。(短信费1元/条，不含本地话费)

