中秋已过。月光还在。

除了赏月、观菊、吟诗这类风雅之事，味蕾也进入了最敏感的时期。不要以为中秋时节只有嫦娥姐姐冷冰冰的宫殿和月饼，金秋也正是辣椒炒肉的美味时节，你知道吗？

当然，与风雅无关，长沙的炒肉多半显得有些“俗气”，但它的口味与长沙人的性格是那么的妥帖，如果再配上点月光，那人间烟火气息里汩汩冒出来的性感，又是那么的善解人意。

洒满月光的辣椒炒肉

中秋的月光，是全世界最美妙的情调味精。

这时候，连长沙最家常最市井的辣椒炒肉，端上餐桌也风雅无比。

一年之中，就是中秋辣椒炒肉最美味

“八月十五夜，牛肉炒茭瓜”。这是旧时长沙中秋餐桌最常见之菜，用牛肉，以示隆重；用茭瓜，以示应节。其实，中秋应节之食物很多，月饼、菱藕、芋头、板栗、螃蟹以及田螺。

不过，真正知味的长沙“好吃鬼”，却忍不住，再加上一味最家常最市井最散透长沙烟火味的辣椒炒肉。

长沙因炒出一味辣椒炒肉而独步长沙美食江湖十余年的“谢光头”，在夏天的时候对我说，其实，长沙最美味的辣椒炒肉，会是每家每户妈妈们炒的辣椒炒肉，而辣椒炒肉最美味的时节，就是中秋时候。理由有三：

首先，长沙本地的辣椒在中秋节期间都已纷纷进入成熟期，进入扯树辣椒，扯园辣椒的时期，在秋风中，一些人家已经开始做剁辣椒，这时候的辣椒价格相对实惠，更主要的是，这是一年之中辣椒最美味的时候，青椒炒肉的关键，就是要让辣椒的味道渗透到肉中，让辣椒增香，同时肉味也能融和在辣椒里。呜，这时候的辣椒泡在油汤汁中，还有酱油浸渍的香味，口水滴滴啊。其次，进入秋天，人的胃口大开，进入贴秋膘时节，中秋自然生长的猪肉也散发肉香，五花肉片片薄，先在油中煎出油来，再翻炒，油香四溢。再者，这个时候，秋风起兮，菜肴不会像冬天那样冷得快，要用火锅干锅，也不像夏天吃热菜时，忍不住想啖一杯冰水，辣椒炒肉在充满情调的月光下上桌，正是时候，且更胜牛肉炒茭瓜一筹。

青辣椒炒肉，在长沙几乎无家不会炒，无店不善烹。试试中秋正当季的辣椒，看在月光下咀嚼，是否胜过其他时节，是否胜过外地辣椒的甜美？

白辣椒风吹肉伴侣套餐，是月光和酒

咖啡有伴侣套餐，白辣椒风吹肉的伴侣套餐，恰恰就是月光和酒。

耐咀嚼的风吹肉，就像我们经历的那些岁月，越嚼越有味，二三好友和知己，来啊，嚼着风吹肉，喝些小酒，再加上像被岁月压扁的白辣椒，口里不禁有了汉唐的明月，有了金庸武侠《笑傲江湖》中令狐冲的剑气。白辣椒炒风吹肉，金太阳湘君楼、东二环线羊城餐馆、新长福新时空店中的貌似不错。

长沙可下酒的炒肉菜中还有肥肠猪肝炒肉，所谓“湘菜炒肉三合一”，即将五花肉片薄，和卤肥肠、猪肝合炒，据说这样吃，有肥肠的嚼劲、猪肝入口的爽劲，以及五花肉片的香味。三味皆具，其美无比。车站北路雍景园三味楼有这道菜，只是这味菜，味道过浓，不如白辣椒风吹肉，有一种适合中秋的风雅。

其实，像河西咸嘉湖路百姓人家的风吹拆骨肉、河西含光路烟火人生发明的猪肝炒肉，省广电万家丽路农门阵发明的肉炒肉，多数店家有的炒回锅肉，均可下酒。只是它们与白辣椒炒肉相比，都不够风雅。

青椒炒大片扣肉、蒜苗炒肉，只好相约冬季火炉旁

青椒炒大片扣肉，甚至青椒炒霸王肘子拆肉，一味比一味肥腴，继辣椒炒肉成为长沙家常菜的代表作之后，口味越来越重，好吃是好吃，但是，那得在冬季下雪之后，才有这样大口吃肉、大碗饮酒的兴致。

在这秋风起时，桂花飘香季节，让我们的舌头在清风中起舞，品尝月光下美食之妙。

十多年前，仰天湖对面有家星沙饭店，曾推出蒜苗炒肉，一时名闻长沙美食江湖，火星镇72号菜馆曾自诩学到其精华。

不过很遗憾，像蒜苗炒肉，这样异味的菜，不适合在中秋餐桌上出现。

中秋是个芬芳的季节，口中吐出的，最好也能足够口气清新。

月光下吃得好好，吃得饱饱，如果您家小孩将碟子也舔得精光，不要怪他，他是想让碟子也明亮像中秋那月亮。

■任大猛

学一招

这样做口感更好

烹调肉类时，经常会出现做熟的肉依然很硬的现象，尤其是冻肉，口感特别差，这里教你几招小窍门，轻松搞定！

淀粉法：将肉片切好后，加入适量的干淀粉拌匀，静置30分钟后下锅炒，可使肉质嫩化，入口不腻。

啤酒法：将肉片用啤酒加干淀粉调糊挂浆，炒出的肉片鲜嫩爽口。

鸡蛋清法：在肉片中加入适量鸡蛋清搅匀后静置30分钟再炒，可使肉质鲜嫩润滑。

食油法：炒牛肉丝时，先在切好的肉丝中加入作料，再加入适量食用油拌匀，静置30分钟后下锅，可使肉质细嫩。

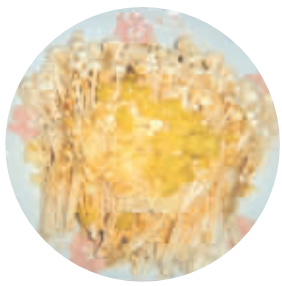
盐水法：用高浓度盐水使冻肉解冻，成菜后肉质爽嫩。

营养小秘方

旺火急炒更营养

加热时间过长通常是破坏食物营养素最重要的原因。因此，在烹饪方法上应尽量采用旺火急炒。这样，可缩短菜肴的加热时间，降低原料中营养素的损失率。例如，猪肉中含有丰富的维生素B1，如将猪肉切成丝，旺火急炒，维生素B1的损失率约为13%，而切成块，用文火炖，损失率则约为65%。

我是大厨



主人公：念去去

主题菜肴：小米椒金针菇

老公的同学来长沙出差，指明了要吃我做的菜，所以去去从中午接到电话起就开始忙开了，大家看看我忙活的成果——这盘小米椒金针菇怎么样？

1、准备的材料：一元一包的小米椒切碎，蒜米，蒸鱼豉油，盐，鸡精，金针菇。

2、金针菇洗净，稍微沥干点水分，码入盘内。

3、在上面放上蒜米，米椒碎，适量盐和鸡精。然后倒入适量的泡米椒水、蒸鱼豉油（一般1-2勺）、淋上少量的食用油。

4、锅内放水，烧开，放金针菇大火蒸几分钟，出锅拌匀就OK啦。（金针菇很容易熟，一般我就蒸个5、6分钟就出锅。）

随手拍下你拿手的私房菜，饮食养生小秘方，花园里阳台上新鲜的蔬菜……发到我们的微博上来吧！可关注“三湘都市报副刊”微博：http://weibo.com/sx-fukan；或登录 http://ent.voc.com.cn/参与活动。