健康美食评选 “劲酒·品味湖南味道”寻味三湘特色美食

肉是酸的 肠是辣的 鱼是甜的 张家界美食演绎土家族风味

张家界是土家族的主要聚居地，因此美食也带有土家风味。本周，“劲酒品味湖南味道，寻味三湘特色美食”栏目走进张家界，记者与美食品鉴团成员一起品尝了独具特色的土家菜。

张家界的土家族饮食既具有浓厚的民族特色，又融合了湘菜的精华，讲究辣和油，此外，土家人还特别钟爱腊、酸、腌制菜食。

油香味重：三下锅

张家界是世界闻名的旅游胜地，张家界美食也毫不逊色，其中又以三下锅最为出名。

张家界三下锅由来已久，相传是在明代嘉靖年间为出征抗倭的士兵准备的食物，此后作为一种习俗流传下来，并发展成为一道独具特色的土家名菜。

张家界军哥肠子馆的三下锅是一家具有20多年历史的老店，能够做出最正宗的三下锅风味。“三下锅是指用肥肠、核桃肉（猪脑）、猪肚三种东西卤制过后做成的干锅，吃完再下素菜。”餐馆老板龚成军介绍，三下锅也可以有不一样的搭配，但至少要有三种荤菜。

军哥肠子馆的三下锅有三个特点，一是没有膻味，入口有淡淡的肠香味；其次肉质糯软，容易嚼烂；三是吃完口齿留香，回味无穷。

“三下锅油香味重，越炖越入味，吃到最后快见底的时候味道才最好，因为锅里的肉会变得外焦里嫩。”龚成军告诉记者，三下锅的制作方法十分复杂，而且讲究用料和火候，一定要用当天最新鲜的原材料才能保证原汁原味。

香甜嫩滑：岩泊渡水煮活鱼

岩泊渡是张家界慈利县的一个地名，以码头出名，因濒临澧水，所以水好鱼美。张家界以鱼为主打的餐馆基本都能和岩泊渡沾边。

张家界岩泊渡老码头鱼馆的鱼自然也来自岩泊渡，“岩泊渡的水质好，鱼肉香甜嫩滑，寻常的鱼都可以做出美味。”餐馆厨师长胡师傅介绍，岩泊渡的鱼只要用小火慢慢煨制，等到鱼汤变成奶白色，出锅时加入一点点香菜去腥，味道就绝佳了。

岩泊渡的鱼一般采用清炖的方法，不用放太多调料，否则会掩盖住鱼肉本身的味道。熬制之后，汤香味美，鱼肉嫩白爽滑，入口即化。

胡师傅介绍，做水煮鱼只要原材料好，自己在家中也可以做。首先将鱼用油煎至两面成金黄色，再加入少量食盐，放入开水中煮，快出锅时放少许白醋，既可以去腥，又能析化出鱼骨中的钙质，也是肉汤变白的关键。

酸爽开胃：土家酸肉

土家饮食加工花样颇多，吃法讲究，菜肴讲究酸、辣、香。酸肉就是土家族家家户户常备待客的最佳地方民族风味菜。

“酸肉就是裹了糯米粉放进坛子里腌至发酸的肉，以前土家族的人喜欢吃带酸味的食物，现在变成了张家界的特色。”张家界九斗粮餐馆孟店长告诉记者，土家酸肉是店里的一道招牌菜，其味道鲜美独特，香气宜人，清爽上口，食之不腻，增进食欲。

土家酸肉是一种独特的食肉方法，制作酸肉时，将糯米和桂皮、香叶等香料混合磨成粉，再裹上新鲜五花肉，放进明水坛中腌制，明水坛密封性好，因此肉不会变坏。腌制时间依气温而定，一般夏天腌制5天，冬天腌制7天，五花肉即可变酸。

酸肉制作好后要变成餐桌上的一道菜，还需要一定的程序。先将腌好的酸肉用油炸一下，再滤掉油回锅炒，放入辣椒和蒜叶就完成了。“酸肉讲究原汁原味，腌好后的制作程序比较简单，是土家族人都会做的一道菜。”

■三湘华声全媒体记者 何梦青

首届健康饮酒高峰论坛在广州举行

12月24日，由劲牌有限公司和南方周末联合发起的“健康饮酒中国行”项目启动仪式暨首届健康饮酒高峰论坛在广州举行。来自中国酒业协会、中国保健协会、中华医学会、中国广告协会以及“视觉中国”网等各行各业组织的专家学者齐聚一堂，共同探讨健康饮酒这一话题。

劲牌有限公司副总裁王楠波先生到会并致辞。中国酒业协会产业政策研究室副主任李言冰、湖北省健康管理学会会长唐世琪等嘉宾分别就健康饮酒话题做了主题演讲。

中国作为酒文化发源之地，有着历史悠久的饮酒习俗。小酌杜康，在药理上有活血化瘀、驱寒通脉之效，更兼怡情养性之功。饮酒文化演进至今，依循“适量而为”选择健康饮酒方式，不仅可以更好地活化中国酒的独有魅力，同时更可怡情养身，以致调剂人际、促进社会和谐。

为此，南方周末携手劲牌有限公司，于2013年岁尾启动“健康饮酒中国行”系列活动，通过公益创意大赛、健康饮酒高峰论坛等多种途径，深度传播健康饮酒理念。通过这项健康饮酒的行动，力图将中国传统酒文化的弘扬与安全、健康的生活方式融会贯通，优化大众的饮酒习惯，让健康饮酒的理念深入寻常百姓心，同时集聚社会正能量、宣导健康饮酒理念。

■三湘华声全媒体记者 何梦青