



肖三婆冷吃牛肉

石头饼

足不出户也别错过 八方特色美食

◆ 张钰芸



玉兰饼



熙盛源汤包



沈师傅鸡蛋干

螺蛳粉



荆州鱼糕

因为疫情的关系，2020 年的上半年，朋友圈里的“旅游照片大赛”不见踪影，反而变成了“美食照片大赛”。从春节时的抢面粉、酵母、晒饺子、包子、面包、蛋糕等各类烘焙产品，到后来煮麻辣火锅、做韩式烤肉、炒风味小菜，“中华小当家”全面上线。很多人在春节没能回家，只能在家乡美食中寻找家的味道。很多

意无涯

人退掉了春节、五一的旅游机票和酒店，只能在网购美食中寻找异域的味道。甜甜的无锡小笼和酱排骨，Q 弹的潮汕牛肉丸和软糯的萝卜糕，热水里泡一泡就能拌出一碗的东北大拉皮，还有闻着臭、吃着香的柳州螺蛳粉……

不得不说，感谢万能的某宝，让极具当地特色的美食跨越千里，来到我们的面前。如果身不能远行，那就让舌尖先玩转神州，安抚跃跃欲试的心。



图 IC

撑一把“湖北味道”

湖北是农业大省，不少农产品产量位居全国前列，荆楚风味既有秭归脐橙、潜江小龙虾，也有房县小花菇、武汉热干面……受到疫情影响，当地很多农产品销售受阻。一方面是帮助当地产业加速复苏，另一方面则能品尝到当地特色美食，何乐而不为？

湖北的荆州鱼糕，中国国家地理标志产品。荆州盛产鱼，鱼糕自古以来就是当地的八大名肴。糍粑纯手工鱼糕用新鲜活鱼制作，一斤鱼只取 4 两嫩鱼肉，再加入猪肉、淀粉、蛋清等配料，加工蒸制而成。因为原料剁成了鱼糜，无刺软滑，食鱼不见鱼，很适合老人和孩子食用。它也是快手食材，切片后清蒸、下火锅、煲汤、香煎等，都是一道美味的菜肴。

夏天快到了，想不想喝点凉爽的？除了在直播平台上已经大火的汉口二厂汽水，产自湖北孝感的楚小宝马蹄爽也是

清爽可口的夏季佳品。马蹄又被称为“荸荠”，皮色紫黑，清脆可口，味甜多汁，有地下雪梨的美誉。用它为原料制成的马蹄爽，里面带有马蹄颗粒，喝一大口清爽的马蹄汁，嚼一嚼脆甜的马蹄粒，又滋润又清爽。这个品牌还有纯粹的马蹄汁，同样保留了很真实的马蹄味道，就像自己家熬的马蹄汤再加了点糖的味道，适合放在冰箱里冰一冰，再一饮而尽。

湖北还有一个人人皆知的特产，就是藕。当地的粉藕不同于我们常吃的脆藕，更适合煲汤，当然做糖藕也很好吃。洪湖农家就有甜的桂花蜜藕、咸的粉藕汤在网上销售，吃起来也非常简单，开袋后加热就能吃了。前者粉粉甜甜又糯糯，做甜品、香煎等都是很好的选择。后者更是藕块清甜软烂，藕汤温润美味。夏天的夜晚，不愿意多沾油腻，喝这一碗就好了。

重口味“必选清单”

酸甜苦辣咸，还要加上一个“臭”，中国的饮食文化博大精深，各地美食的吃口也大相径庭。如果你有足够的好奇心和适应力，不妨尝一尝这些重口味美食。

无锡汤包和上海的南翔小笼风格迥异，不但个子更大，肉馅里还加入了酱油和糖，常常让吃不了甜口的北方人下不了嘴。但对于嗜甜的南方人来说，却是滋味浓郁的美味。无锡的熙盛源汤包在上海有一家实体店，既可以上门堂吃，也能打包一笼汤包回家自己蒸。当地的老字号、连锁品牌就更多了，在某宝上找一家代购，隔天就能快递到上海，当然价格要比在当地吃贵不少。

无锡还有一个名点，就是玉兰饼，创始于清道光年间，因当时正值玉兰花开而得名。这是江南一带的特色小吃，用糯

米粉制成饼坯，包入肉馅，放在平底锅里用油煎，最终色泽金黄，外皮香脆，内壳软糯，甜咸适口。这样的配料和制作方法，堪称“卡路里炸弹”，但也因此十分美味。同样需要找当地代购发货哦。

闻着臭吃着香，柳州的螺蛳粉是非物质文化遗产，其传承人何涛开的爱民螺蛳粉除了线下实体店，也有包装产品。从干米粉、汤包，到酸豆角木耳和花生，一应俱全，在家自己煮一煮，就是一碗正宗的复刻版。

到了陕西，则要吃上一碗羊肉泡馍，当地超市卖得最多的就是老孙家羊肉泡馍，和方便面差不多的包装，打开则是切成小粒的干馍和羊肉等配料。如果你在网上购买，建议再配上糖蒜、冰峰，那就是一顿地道的陕西味道啦！

小零食“安慰嘴巴”

夏天到了，嘴巴有点寂寞，又不想把自己吃胖，怎么办？四川的沈师傅鸡蛋干是一个健康的选择。它用纯鸡蛋制作，用多种天然香辛卤料来卤制，鲜嫩 Q 弹，蛋白质含量也很高。可以开袋即食，当做小零食，也能加点辣椒，然后炒腊肉、凉拌，就是四川口味的菜肴。

山西的石头饼你吃过吗？这个名字和外观都平平无奇的小饼干，却是当地古老的风味小吃，具有明显的古代石烹遗风，被称为石头上烤出来的美味。海玉石头饼有原味、孜然味、麻辣味三种

口味，每一种都口感酥脆，尽管配料只是小麦粉、棕榈油、鸡蛋等简单的食材，但因为制作方法的特别，让人感觉越吃越香。

如果想吃点肉，又能吃辣，推荐肖三婆冷吃牛肉。这款上过薇娅直播间的小零食来自四川成都，据说拍下 24 小时内现做，口感麻辣辣，肉条扎实大条，很有嚼劲。对于喜欢大口吃肉的人来说，这样的肉条可比一丝丝的灯影牛肉来得过瘾。夏天在空调间里吃出一头汗，也是一种舒服的享受。

均来自采访对象
本版图片除署名外