

# 一锅美食 温暖一冬

15



食堰

责任编辑：张海  
2021年12月3日 星期五  
编辑：马俊杰

## 咕嘟嘟肥肠砂锅 深藏在重型车厂的砂锅馆子

又到了一年一度吃砂锅的季节，最近气温骤降，想吃砂锅的心也越发浓烈了，这个季节就应该点上一份心爱的砂锅，享受锅里捞菜的乐趣。爱吃砂锅的朋友们，这家砂锅店一定不能错过，它就是咕嘟嘟肥肠砂锅。

这世上有一种美食，有的人对它望而却步，有的人对它爱得深沉，这其中一定有“彼之砒霜，吾之蜜糖”的肥肠，他家的招牌就是肥肠砂锅。砂锅底部铺上萝卜、酸菜等食材，加入当天备好清洗干净的肥肠，再把汤头加入到砂锅中，就放到火上开炖。大火咕嘟咕嘟煮上几分钟，汤汁的味道就自然浸入到了食材中。与火锅相比，砂锅菜汤少，但味儿更足。端上桌时砂锅的边缘还在沸腾着，先尝上一口汤，入口绵柔、余味醇厚，能吃各种食材本身的鲜味儿。肥肠砂锅分量十足、食材丰富，满满的肥肠和各类配菜搭配在一起，看上去就让人很有食欲。夹起一块肥肠，混合着汤汁一大口吃掉，鲜嫩爽口，不油不腻，肥肠软糯又不失韧性，热辣的滋味儿让人直呼过瘾。肥肠处理得干干净净，偶尔几片还夹着白花花的脂肪，吃起来有嚼劲儿，顺带有软绵的脂肪香，配着锅底的萝卜、酸菜吃起来很爽口，一点儿也不腻。

锅里的东西吃得差不多后，就轮到“砂锅三宝”土豆片、干张、黄心白菜下锅了。糯糯的土豆煮得十分入味儿，细细咀嚼还带着一丝肥肠的余味儿，叫人一片一片吃得停不下来。干张也毫不逊色，豆香浓郁，一大筷子入口，嚼劲儿十足。青黄的白菜充分吸收了汤汁，裹着鲜亮的红汤，色香味俱全，叫人欲罢不能！

不喜欢吃肥肠也不要紧，他们家的砂锅种类十分丰富：牛肉砂锅、牛腩砂锅、羊肉砂锅、莲藕排骨砂锅、山药鸡块砂锅、三鲜砂锅……每一道砂锅都各具特色。一碗温暖的美食下肚，寒意被驱散得无影无踪。

电话：18963937646

地址：张湾区汉江南路28号重型车厂小区（胖子烧烤对面）

## 小户人家 一锅藕汤里的地道湖北味儿

湖北菜在湖北人眼里，一直是简单却又无法割舍的家乡味儿。在十堰，若要论起在哪儿能尝到纯正的湖北味儿，那就不得不提起分店遍布十堰的小户人家。从第一家店起，历经12年，小户人家早已在十堰美食界留下深刻的印记——始终坚持将湖北时令好食材运输到餐桌，做得一手经典湖北老味道！

“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季喝藕汤”，小户人家的藕汤作为镇店招牌，凭借师傅的匠心手艺和百里寻来的食材，获得了无数食客的肯定和追捧。在湖北，自古就有“长江的鱼，洪湖的藕，才子佳人吃了不想走”的美言。洪湖水养成的九孔莲藕，熬制成汤，清香四溢，是冬日必不可少的一道暖心、暖胃的食材。店内专用的藕，全部都是从洪湖原产地新鲜采挖后运过来的，为了保证新鲜，沾满了泥土的洪湖藕，一根根都是裹着保鲜膜无污染到店。洪湖藕形长饱满、煮汤易烂，实为上品，口感黏糯，拉丝效果极佳，说有千丝万缕也毫不为过。

除了臻选的食材，独到的手艺也是这锅好汤的秘诀。每一锅藕汤都经过煲汤师傅细心看守，慢煨足足6个小时以上，一上桌就芳香四溢。汤汁呈现细腻的奶茶色，浓郁粘稠够滋味儿。从舌尖滑入，积攒已久的冬日寒气与疲惫，都随着这一口热汤消散而去。炖好的藕绵密香糯，轻轻一扯就呈现极其完美的拉丝状态，入口鲜香，细细咀嚼，满嘴回荡着丝丝甘甜。汤中的腿骨肉也是软烂入味，浸满了浓香的汤，汤汁的鲜美包裹着肉的浓香，鲜而不腻，好汤、好藕、好肉，吃上满满一碗，寒意无影无踪。

电话：0719-8011618

地址：张湾区汉江南路神定澜湾楼下



吃一口十堰微信



吃货小天使客服



## 面包鱼杂馆 这锅鱼杂，在十堰火了30年

每一种美食，都承载着一份独特的回忆。位于三堰的这家鱼杂馆，就有承载着十堰许多人回忆的美食。

面包小酒家，更多人喜欢亲切地称它为“小面包”。就像一个熟悉的老朋友，它陪伴了一代又一代人。1991年，那时在十堰吃鱼杂的人并不多，老板又特别好这一口，于是面包小酒家开业了。最开始，这里只有一块小小的牌匾，店面十分不起眼，装潢也很简单，给人的印象只有“朴素”二字。就在这样一个接地气的环境里，小店牢牢抓住了食客们的胃。

大多数人知道面包小酒家，便是从他家的招牌鱼杂锅开始的。30年了，它依旧是镇店王牌。每天选用活鱼现杀，保证了鱼杂的新鲜，同时鱼杂清理得十分干净，让人吃得更放心。经过特殊工艺处理后的鱼杂，味道鲜美，没有任何异味儿。鱼籽成块完整，颗粒分明，口感软糯微弹，品尝起来饶有滋味。鱼鳔软嫩黏香，既有嚼劲儿，又不费牙。鱼籽鱼鳔越煮越入味，丝毫没有鱼腥味儿，鲜、香、麻、辣，丰富的口感层次在嘴里迸发。香辣的鱼籽，嚼起来脆爽的鱼鳔，盖在米饭上，再浇上一勺汤汁，别提多下饭。

吃惯了重口味的鱼杂，也可以尝尝他家鲜嫩美味的三鲜锅。三鲜是

鱼丸、肉丸和鱼糕组成的，全部都是手工制作，师傅们每天将新鲜的翘嘴鲇剖肚洗净，一刀一刀刮下鱼肉再剁碎，搅拌然后挤入清水中。经过剔骨、去皮、去筋膜、去红肉、去细刺等多道工序制成的鱼丸，坚韧洁白，质地柔软，鲜美Q弹，品质极佳。如棉花般松软的鱼糕入口即化，一下就能感受到久违的温暖、敦实。

还有每天限量5份的鱼头锅。小面包的鱼头锅为了保证品质，每天都是买的活鱼现杀，所以限量供应，要是能吃到，一定是你运气好！每一只花鲢鱼头都超级大，先煎再用小火慢炖，不添加其他多余的佐料，喝的就是鲜味儿！被熬成奶白色的花鲢鱼头汤，闻上去有一种浓郁的鲜香。细腻滑嫩的鱼肉，入口即化，满满的胶原蛋白！

能积累30年的好口碑，不管搬到哪里，人气都依旧火爆的小面包，靠的就是这份初心。年近古稀的老板说，能得到大家的认可，全靠新鲜的食材、用心的制作，所以不管开多少年，让食客吃得舒服的信念永远不变。现在，更大的店，更好的环境，不变的味道，等着新老朋友来品味。

电话：0719-8888682

地址：三堰万秀城商业体沿河路1楼

文/记者 高阳 图/记者 兰文凯