



文/青裸 比小目 宋明 图/秋涵 肖毅 张紫

# 吃不腻的九眼桥



## 老院坝土鳝鱼

紧邻酒吧街的美食

地址：武侯区九眼桥太平下街179号  
(近致民东路)  
电话：85431191  
消费信息：人均50元-80元



位于九眼桥酒吧一条街的头，紧邻廊桥酒楼的老院坝土鳝鱼，装修风格的确很老院坝，院子挺大，因为冬天，我们没能坐在院子里吃东西，还是有点遗憾。既然店名是土鳝鱼，当然要说说这家的土鳝鱼了。据老板讲，土鳝鱼可以多达八种吃法，我们品尝的是最有特点的香辣土鳝鱼。油亮光泽的汤底，暗色的鳝鱼和青翠的黄瓜混杂在一起，配上干辣椒、葱段以及粒粒花椒，在色泽上已经让人垂涎欲滴。让人称绝的是鳝鱼的口感，肉很肥厚，细细咀嚼中又带有细腻的口感，肉很香，香味循序渐进，的确是地道的土鳝鱼。黄瓜条咸淡恰到好处，充分融合了汤底的香辣，又带

有自身的爽脆。鳝鱼和黄瓜吃完后，还可以就着汤底煮上少许刀削面，薄薄的长条形的刀削面劲道有嚼劲，香辣顺滑，真可谓是一菜两吃。

如果不能接受太麻辣的食客，可以尝试马蹄烧鸡、米凉粉烧兔、红汤青蛙，这都是其他饭馆比较罕见的菜式。尤其是马蹄烧鸡，香甜清爽的马蹄吸收了酱汁，立即将家庭的蔬菜变成了美味的佳肴，起到了画龙点睛的作用。米凉粉烧兔稍微有点麻辣，兔肉细嫩，米凉粉也非常入味，刚好平衡了整个菜的辣度。

老院坝土鳝鱼的招牌菜除了油爆的各种荤菜外，特色老豆腐、土豆泥、凉拌野菜、藿香拼盘也很受欢迎。初次品尝老豆腐，有种惊艳的感觉。虽是老豆腐，可口感很嫩，带细孔的老豆腐完全融合了卤汁的香甜，入口的瞬间感觉很棒，很可口，多吃几口会品出汁底里微微的辣味，这种感觉就好像是电影最后看到的彩蛋一般，惊艳、惊喜！土豆泥看似平凡，与家常饭馆内卖的大同小异，但细品你会发现，均匀洒在土豆泥表面的葱花和肉末中混杂着大头菜颗粒，让土豆泥在细软的口感中增添了一些香脆。除此以外，田七、川芎等凉拌的野菜也很清香，让长期处于都市中的人吃出了大自然的清香味。

## 临江1301私房菜

透过窗，看到府南河和合江亭美景

地址：锦江区顺江路81号顺江峰阁1栋1301号  
消费信息：188元/起，有单独2人、4人、6-8人菜品搭配推荐菜品可选择。

白天，透过大大的落地窗看着这条蜿蜒的母亲河，合江亭的俊秀身影，不由得感叹这一幕美景。夜晚，透过窗户往外看，这星星点点的灯光迷离而让人陶醉。这家私房菜，光是窗外的景色已经足以吸引大家。这里的老板是三位身份各异的朋友组成，一位是以蓝天为伴的空姐，一位则是将自己足迹遍布世界各地的美女，还有一位是喜欢红酒的男士。所以，到这里来不但可以交流到关于旅游的心得，还有机会品尝到优质的美酒。朋友之间就是需要更多的时间和空间，这个私房菜当初成立的想法也就是这么简单。有了地方，有了空间，再抽个时间就够了。约上三五朋友来到这里，先可以围坐在大厅的休息区泡壶温茶，欣赏美景，享受阳光。等窝心话说完，八卦都摆开，就可以开始进入重点——品菜了。这里的师傅是一位五十多岁的老师傅，私房菜的概念就是经过精心制作的私房料理。

这里的甜品竹燕窝炖刀米充满新意，一般的餐厅很少见到。竹燕窝是一种非常名贵的真菌类食品，是一种特殊的嫩竹寄生虫食用竹汁，残留的竹汁经适宜的温度和水分生长出来的真菌，和刀米一起的炖品口感润滑、清爽。

秘制大红枣则是采用山东或者新疆的大红枣作为原料，然后用黄酒泡制而成。红枣粒大饱满，稍稍带有一点酒香清爽口。秘制红烧肉看起来红润饱满，一口下去甜而不腻，还有一股幽幽的香味，夹着土豆一起吃，连土豆也别有一番滋味。说到宫保鸡丁，这是一道地道的四川菜，而这里给我们呈现的这道菜只是将鸡丁变成了鹅肝，连火候的掌握也需要



注意三分，吃起来有宫保鸡丁的韵味也有鹅肝的细腻。虾仁香菇核桃盅是我最喜欢的一道炖品，精致的摆盘上有香菇和虾仁，搭配了炖蛋后，吃起来温润可口……

总之，在这种精细的私房菜品之下，要有慢生活的心情才能一一体会。



## 广东海鲜砂锅粥

成都地道潮州美食汇

地址：宏顺路12号(九眼桥店)  
消费信息：人均50元-60元，主要经营潮州现煲粥品，潮州菜等，味道正宗，价格实惠。



潮州菜已有数千年的历史。其烹饪具有岭南文化特色，最大特点是借重海鲜、注重生猛清鲜，采用炖、煎、炸、灼、烧、炊(蒸)等10多种方法。潮州菜特别重视配酱调味。不同菜色，配以不同酱碟，一菜一碟，咸甜酸辣，各有讲究。而酱料中的南姜、梅膏、鱼露、红豉油、三参酱等，尤为潮州特产。潮菜酱碟繁多，蔚为大观，在这家由潮州人开的不大的店中，可谓麻雀虽小五脏俱全。在这里除了能品尝到潮州味道的各种粥品之外还可以品尝到各种潮州菜和小吃。

鲍鱼砂虾粥主要是用新鲜的鲍鱼和新鲜的虾加入粥中熬制而成，鲍鱼和虾都是先用开水煮好，先煮鲍鱼然后再加入虾，鲍鱼也是连壳一起煮的，然后加到粥底中，加入姜、葱、盐等调料即可。而肉蟹粥粥底柔和，温润入口，蟹肉新鲜美味。

其他潮州菜品，比如潮州青菜排骨煲、潮州炸肉果、广东酸汤明火乌鱼头等同样经典。潮州青菜排骨煲是一道脾胃调养食品，气血双补，还有健脾开胃的滋补作用。那道潮州炸肉果更是让人赞不绝口，炸肉果子是用马蹄加入肉块、香菇、冬菜等一起裹上一层薄薄的豆腐皮制作而成，吃的时候再蘸上甜的蘸酱更是美味。广东酸汤乌鱼头是用特别的盘子装的，下面在一直加热，吃到的鱼肉会越来越酸，酸酸的感觉吃起来一点不会觉得腻，很开胃。这么多的美味在这里，绝对让你吃得扶墙而出。

## 陈兜兜搜美食

欢迎各位好吃嘴踊跃推荐美食!无论在哪里,无论店面大小,哪怕是路边摊,只要好吃都可以上榜!推荐可以发邮件到 dzmdzm888@sina.cn。当然,我们也会主动出击,将“潜伏”在论坛上、微博上的好吃嘴们搜出来,请他们为爱美食的我们指引道路,让我们同赴美食之约!

@九吃:听海私房菜,三个好友开的私房菜,潮汕风味,醉虾醉鱼,拌眼螺螺咖哩花蟹,清蒸老虎斑姜葱文蛤,清淡,吃的是本味,另有酱鸭鼓汁排骨白灼肥牛等菜。大厨夏天当年追求心上人而创的虾仁玫瑰饭,兼具咸甜酸诸味,彰显爱之味,形味出彩。人均200元起。



@瑞吉吉祥:分享唐记冒节子肥肠粉,味道好得没话说!一到饭点爆满,肥肠粉辣的,不辣的都很香,配上一个锅盔,那感觉不摆了!比较喜欢冒节子,很入味。地址:西安南路133号。



## 陈兜兜美食坊

我们将在这个栏目给大家介绍一些美食的做法,也欢迎你们发邮件到 dzmdzm888@sina.cn,与我们分享美食心得,让更多热爱美食的朋友能从中找到乐趣。



## 姜汁热藕

材料:藕500g、姜30g、白醋60ml、盐5g、香油3ml;

做法:

1.鲜藕去皮洗净,切成薄片,用清水冲洗后捞出。老姜去皮洗净后切成姜末。

2.大火煮开锅中的水,倒入藕片余烫2分钟,捞出用清水过凉,沥干水分备用。

3.白醋倒入锅中,用中火加热至微沸,然后加入姜末、盐、香油,调成味汁,趁热淋到藕片上。

4.将藕片腌制30分钟即可食用。

小贴士:

1.姜末放在加热后的白醋中可以让老姜的香味在高温下更容易融入藕片中。2.待拌好的藕片凉了,放入冰箱冰镇一会儿,吃起来口感更脆爽。

## 佳食记

### 吃软还是吃硬?

文/夏佳(主持人 制片人)

朋友带孩子参加夏令营,欧洲12国,一路辛苦自不必说,既然选择跟团多少有点心理准备,但好脾气的妈妈终于在巴黎的早上发作了:“你们怎么安排的?吃的都是些什么啊?我女儿在换牙你们知道吗?这么硬的面包,她怎么可能啃得动?”妈妈几乎带着哭腔,手里攥着女儿刚落下的牙。朋友对女儿的关爱可见一斑,但就事论事来说,法国就是吃硬面包的呀。

对面包,吃软还是吃硬?这真是个难题。

曾经很不喜欢硬的面包,偏爱刚出炉的奶香软包,吃西餐,就着浓汤,那一篮子热烘烘香喷喷金灿灿油光光的小餐包会让我彻底放弃减肥大计,用手一小块儿一小块儿地掰下来,可以直接送进嘴,也可以蘸着汤汁,最后一定是把盘子都擦干净入胃。

但也许是年纪见长,牙口在经年的磨练中越发所向披靡,又或者受了养生节目的蛊惑?近來我更喜欢上了硬面包,尤其是那种杂粮或者粗粮餐包,而凯宾斯基饭店西餐厅里的茴香芝士面包就是热爱中的最爱了。

这茴香芝士面包长着一张小圆脸,顶上很奇怪、不规则地铺着层东西,你以为那是焦糖呢,脆脆的,香香的,轻轻一撕下来放进嘴里,是股甜甜奶奶的焦香味儿,哎哟,是烘焙过的芝士呀!可是芝士遇高温可不就化掉了,怎么可能凝固起来呢?这么一琢磨,就品出个厨师的高超来。掀开面包那层脆脆最香的表皮,杂粮的内里坦荡荡地呈现出粗粮的质朴来。咬一口,哎哟喂,一种奇怪的香料味儿,你觉得很熟悉,就像乡下的某个亲戚,可又叫不出名字,只好再吃一口,再吃一口,这难于表达的茴香气息极富诱惑力地引导着你一步步深入,直到将其完全拥入胃里。

这餐包,看似简单,实则蕴藏着大厨师傅对面点的执着与激情,喜欢的朋友可以细细品味。

## Mooney's餐厅酒吧

大胃王的福利

地点:成都市锦江区滨江东路9号成都香格里拉大酒店一楼  
营业时间:下午5点至凌晨1点  
消费信息:人均150元,免费停车

在九眼桥一带,如果你想吃点西式美食,那么Mooney's餐厅酒吧是一个不错的选择。

在这里,你可以尝到分量十足的烤猪大排,这是纯正的德克萨斯烧烤风味,肉多汁美,口感让人欲罢不能。喜欢沙拉的朋友也可以吃到经典凯撒沙拉,你可选配香扒大虾或鸡胸肉的创新吃法。

最有意思的是这里的大汉堡,这是Mooney's餐厅酒吧的招牌美食,行政总厨闻建德认为,汉堡是最适合分享的食物,所以Mooney's的巨无霸汉堡,大到足够一桌四五个好友共享。面包中间夹的是整整一公斤煎好的牛腿肉饼,再配上脆肉、鸡蛋饼、芝士以及生菜和番茄片等配菜,相当可口。厨师在上给客人时会将大汉堡分切好,和朋友分享就变得更加简单方便。如果你坚信你是大胃王,可以在每周二来点巨无霸汉堡,这样不仅可以享受到畅饮啤酒的特惠,而且一个人吃完还可以免单哦。等待大胃王来挑战!

餐厅里的牛排选用的是优质的澳大利亚五级和牛,优良的肉质,牛肉嫩而多汁,带来入口即溶的口感。每周三来吃牛排的话,还可享受到点半牛排即赠红酒的特惠。

