



“喜欢闲来无事到老街逛逛，品尝还未遗失的美味。天色明亮时，鲜料面、猪杂汤、咖啡、酿豆腐是老饕们最熟悉的味道。入夜，谁人不晓飘散在老街的糍杂香？”

然，相传四代的百年食谱何止是糍杂？还有几道你可能没留意的私房菜……

逛逛老街

尝百年私房菜



●淡水巴丁鱼肉鲜嫩，最诱人的还是那层厚鱼油……



糍杂、鱼头汤
地点：亚答街
营业时间：下午3pm—10pm
休息：星期日

上帝庙前的红灯笼高挂，似漆黑夜空的一座红桥，连接到对面的阳春台。老板、老板娘还有儿女们围在档口忙进忙出，一听说要接受采访，老板害羞拒绝，吃了一桌好滋味却无从介绍，我有些惊慌。只好转向一旁的老板娘下手，旁敲侧击。

“这个档口从第二次世界大战后就开始了，从我先生的公公传给我家翁，再传给我先生，现在是我儿子，四代。以前这里不是这样的，哪有石灰？都是亚答！多久了？整百年了……”她喃喃。



●海鲜汤

先有姜丝、辣椒、紫菜提味，后有虾子、鱼片、鱼皮的鲜味，再有鱼鳞吸入汤头的咸菜味，难怪每桌都有这碗酸辣海鲜汤！



●海鲜汤搭配自制甜蒜香酱料，酸酸甜甜辣辣，滋味丰富。

◎本报惠敏摄影报道



●鱼粥

“一般吃鱼粥都给汤匙，他们家鱼粥给筷子的。”推荐的人不解。只吃鱼粥，不够。一定会想再叫鱼头汤还是卤盘，给双筷子不属稀奇。

一入口，优雅的紫菜香先在汤头打了声招呼，红葱油香成点缀，稀饭粥虽不至顺滑成糊，却松软可口添饱足感。随处一捞，都是新鲜大块肉感极佳的鱼片，好吃好吃！老板娘说，除了一般选择的巴丁鱼，还有白鲳粥、虾粥、海鲜粥！



●皮薄滑溜的糍；猪肉肥厚适中；香浓汤头；弹牙的猪皮；辛辣辣酱；糍杂果然是他们百年祖传经典的好滋味。



●鱼头汤

鱼头汤，白的？脑中浮现鱼头米粉的轮廓。“挪！”视线随着指示转移到一整黑锅，是黑的。装在小砂锅内的鱼头汤发出一股浓豆豉香。嫩滑的鱼肉裹在像脂肪膜的鱼皮里，一口咬下，除了以‘肥美’来形容，我也词穷。咸中带辣，鱼头汤非常醒味，再来一碗饭也不嫌多！

据知，不管是鱼粥或鱼头汤，他们专订淡水的巴丁鱼，鱼肉新鲜很弹口，鱼油肥厚，又无细骨。

●那夜最后一道卤盘里有卤肉、卤蛋、卤豆干……卤鸭早已卖完了。



●每桌都有酸辣海鲜汤！

亚答街



阳春台



上帝庙

美食情报？快来报一报！

如果你知道哪里有好吃的，请别忘了通知我们，让我们也能跟读者们一起分享。
**来电请拨482215找“猎美食”记者杨小姐。

完了…

一听见白鲳炒干和卤盘，直冒口水，不如来一盘试试？！老板娘伸长颈望向档口，却以一句“白鲳被订完了，要等多几天才有，卤盘……哎呀，鸭肉完了……我去看看。”垂涎欲滴就此打住，没关系，美味值得等待，我们会再来。

健康养生

常吃绿豆能降脂

绿豆中含有的植物甾醇结构与胆固醇相似，植物甾醇与胆固醇竞争酯化酶，使之不能酯化而减少肠道对胆固醇的吸收，并可通过促进胆固醇氧化和/或在肝脏内阻止胆固醇的生物合成等途径使血清胆固醇含量降低。

绿豆是一种豆科、蝶形花亚科豇豆属植物，具有粮食、蔬菜、绿肥和医药等用途。对高血脂患者而言，能够起到很好的降脂功效。

绿豆是传统豆类食物，它的蛋白质含量几乎是粳米的3倍，多种维生素、钙、磷、铁等无机盐都比粳米多。因此，它不但具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值。在炎炎热天，绿豆汤更是大家

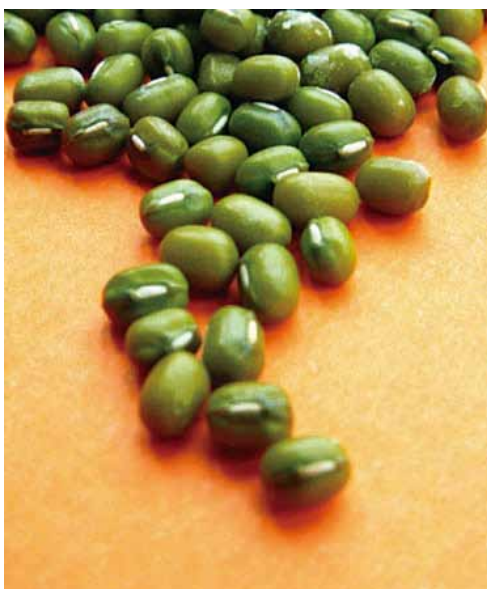
最喜欢的消暑食品。

有人用70%的绿豆粉或发芽绿豆粉混于饲料中喂兔，结果发现对实验性高脂血症兔血脂（总胆固醇及β-脂蛋白）的升高有预防及治疗作用，进而明显减轻冠状动脉病变，有人将绿豆水醇提取物拌入饲料喂养动物，连续7天，证实对正常小鼠（生药100g/kg·d-1）和正常大鼠（生药16g/kg·d-1）血清胆固醇有明显降低作用。

进一步研究发现，绿豆中含有的植物甾醇结构与胆固醇相似，植物甾醇与胆固醇竞争酯化酶，使之不能酯化而减少肠道对胆固醇的吸收，并可通过促进胆固醇氧化和/或在肝脏内阻止胆固醇的生物合成



等途径使血清胆固醇含量降低。另外，常吃绿豆，对高血压、动脉硬化、糖尿病、肾炎有较好的治疗辅助作用。



节后餐桌少不了山楂

从除夕年夜饭开始，经过几天的节日大餐，肠胃实在是太辛苦了，用什么办法来帮助肠胃消化大量涌入的食物？非山楂莫属。

节日吃山楂起码有如下必要：

①山楂有很好的软坚积滞作用，尤其对消化肉食有很好的帮助。因为山楂含有丰富的“解脂酶”，能促进脂肪类食物的消化，在

帮助肉食消化、减轻油腻食物的积滞方面作用显著。

②山楂中含有非常丰富的山楂酸、酒石酸、柠檬酸、苹果酸等有机酸，能促进胃液分泌并增加消化酶的功能，故而有开胃健脾之功效。

③节日里油脂摄入太多，再加上坚果类零食的摄入大增，很容易造成血液粘稠，脑供血不足。山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素以及矿物质等成分能阻断并减少自由基的生成，能增强机体的免疫力，并且有平稳血压、调整血脂、降低胆固醇、软化血管、增加冠状动脉血流量的作用。

