



走街串巷

寻美味之一百七十七



粥粉面点

七星区骖鸾路“大蓬米粉”：

# 爆炒牛肠香喷喷 让这碗米粉更有锅气



→炒出来的牛肠香味浓郁。

↓小店门面。



◀卤菜粉加炒牛肠是熟客们喜爱的搭配。



不少家住七星区的市民都知道，和平村一带的牛肠米粉可谓一绝。爆炒牛肠凭借其独特的味道，成就了牛肠米粉的传奇。在七星万达附近有一家大蓬米粉，他们家制作的喷香牛肠就有不少忠实的拥趸。

## ★推荐理由 爆炒牛肠自带牛油香

这家店的招牌就是牛肠米粉，牛肠在炉子上不停翻炒，表面形成一层薄薄的脆皮，咬下去口感有韧劲，在嘴里嘎吱嘎吱，特别有嚼劲。这样炒出来的牛肠肥而不腻，满满都是牛油的香味，让米粉更有味道。

——家住穿山东路的袁先生

## ★记者探店 牛肠加米粉锅气十足

日前，记者来到骖鸾路，很容易就看到了大蓬米粉的招牌。此时是上午10点，虽然已过早餐的高峰期，但店里还是有不少顾客。

小店分成了两部分，左边是做米粉的厨房，右边摆放着几套桌椅，是用餐区。因为开了很多年的缘故，小店内的瓷砖都有些发黄褪色，但店家收拾得还算整洁。来到厨房的取粉窗口，只见灶台上的炒锅里满满当当堆着牛肠，老板娘“冒”米粉时偶尔抽空用锅铲翻动几下。

跟其他米粉店一样，大蓬米粉做的也是桂林人常吃的卤菜、汤菜粉，但是熟客大多偏爱他们家的牛肠米粉。带着一些脂

肪的牛肥肠切成小段，放入干辣椒、卤料一起在锅里爆炒，在牛油催化下，这些调料的香味变得更加浓郁，越靠近窗口，就越让人觉得食欲大开。

记者点了二两卤菜粉，额外加了一份5元的炒牛肠。老板娘特意浇了一点炒牛肠的汤汁，让米粉更香。刚从炒锅里舀出来的牛肠锅气很足，外皮金黄酥脆。每一块牛肠都处理得很干净，没有一点内脏的腥气，并且经过长时间炒制，牛肠的油脂也被炒掉了大半。虽然嘴里能吃出浓郁的牛油香味，但却一点也不觉得油腻。

除了爆炒牛肠，小店的炒猪肺也颇受顾客喜爱。

## ★小店故事

### 创新尝试意外成了招牌

大蓬米粉的老板娘周阿姨已经60岁。“我们一家人开米粉店有30多年了。”周阿姨说，她的店铺原本开在七星区和平村，后来搬到了骖鸾路电缆厂旁边。她和丈夫做米粉、炒牛肠的手艺都是从父亲那传下来的。

“过去，牛肠是没多少人吃的边角料。以前生活条件不像现在，大家都愿意多花些功夫去处理一些便宜食材。因为炒牛肠卖得不贵，所以便成了受欢迎的市井小吃。”周阿姨告诉记者，牛肠本身腥味很重，而且经常带着肥油，要想把它做得好吃，得花大功夫去做处理。当天的新鲜牛肠要尽快清理干净，下锅炒制的时候除了基本的葱、姜、料酒，还要加入辣椒、花椒等十多味调料，用猛火反复翻炒。

上世纪90年代，周阿姨的父亲试着把牛肠加到桂林米粉里，没想到就这样成了招牌产品，一

直坚持做到了现在。店里牛肠卖得最好的时候，一天就要消耗掉将近40斤。“现在生活条件好了，想吃什么肉都能得到满足，但是我还是忘不了父亲做的炒牛肠，我相信很多顾客也是有一样的想法。”

周阿姨自己做炒牛肠也有30多年了，控制火候和搭配佐料已成为了她的“本能”。虽然她已经逐渐让子女接过经营的担子，但她实在闲不下来，平时依旧负责米粉卤水和牛肠配料，丈夫则专攻牛肠炒制，她的子女则“灵活调度”协助店里的经营。

“只要有顾客来我们店里吃炒牛肠，我就晓得这门手艺还是受欢迎的。”周阿姨说，这碗牛肠粉也算是一代人的味觉记忆，是属于老桂林的一缕烟火气息。

记者阳聃甫 文/摄