

街坊吃了 18 年的味道，错不了！

在青山，每位街坊心中都有专属“家庭餐馆”。偏爱这一口味道，武科大后面的建设一路就有一家老店，迄今为止经营了18年，口碑蛮是那个事！

今天就带大家走进，“慢生活”（建设一路店），探寻十八年老店的“保鲜”秘诀。

十八年老店开创“慢生活”

走进“慢生活”（建设一路店），首先会被墙上的灯牌菜单所吸引，虽然现在都流行扫码点单，但是这里的老客，还是喜欢自己驻足墙边，细细地看，再决定要哪几道菜。

菜单下方是食材展示区，藤编的框里有洋葱、土豆、大白菜，旁边还堆放着店内食用的品牌粮油。鱼池里养着店里主打的西海胖头鱼，鱼儿游弋水中，身形灵动，给店里带来别样的生机。

大厅宽阔敞亮，有圆桌和卡座可供选择，暖黄色的灯光营造着温馨的气氛。中午12点正是饭点，店里客人已经开始大快朵颐，热闹非凡。大部分都是熟客，自己和老板招呼一声，便开始看菜点菜，简直是半自助就餐，透着浓浓的邻里情。

肖大哥和杨姐是一对二十余年的夫妻搭档，生活中相互扶持，事业上互相成就。肖大哥早年学习酒店管理，可以说学以致用，一直没有离开过这一行。

早在20年前，夫妻俩便扎根在武科大附近，经营一家小餐馆，主打是街坊和学生生意。

后来餐馆有了起色，他们就寻找到了现在的铺面，起名“慢生活”，意为慢慢享受品味生活，杨姐也从单位辞职，全心全意和老公经营起这家店。

街坊邻里常来捧场

说起18年的风雨兼程，杨姐就一个字：“累！”肖大哥在一旁笑着说，早年自己主要负责供货商等一应对外事务，店里总是靠杨姐忙前忙后，又要照顾孩子，经营好小家庭，她确实累。

最让肖大哥感动的是，街坊邻里都蛮给面子，常来捧场。让他难以忘怀的熟客有很多，一家曾姓街坊祖孙三代人，婚礼、寿宴、升学宴等全选在“慢生活”。时光如水，可以说这里见证了几代人的成长。“很多客人已经吃出了感情，仿佛变成了家人。”他如是说道。



△“慢生活”店不大，菜品却很丰富。

◁“小肥羊”是小锅慢煮，锅底是灵魂所在。

这样浓浓的人情味，源自两人坚守的“真”——真食材、真功夫、真感情，以心换心。面对客人拿出十二分的用心，自然能让人宾至如归，也用真情回馈。

如今，店铺推陈出新，特别推出了中式小锅现炒单人自助餐，旨在满足周边学生、白领的用餐需求。五六十块钱，可以任点任吃10多道菜品，连米饭也可选特色洋芋饭、土家茶油饭等四五种主食。一个人能吃饱吃好，是他们的宗旨。下次来“慢生活”，哪怕是独自一人，也可以慢悠悠地品味地道的湖北家常菜了。

这样暖心和与时俱进的老店，会受到食客的钟爱和追随，一点儿也不奇怪。

每一道家常菜是对平凡生活的深情款待

别看“慢生活”店不大，菜

品却很丰富，足足有六十多道常规菜在列，任君挑选。菜系以湖北家常菜为基础，兼收川、湘、徽风味。掌勺的厨师长也是深耕餐饮多年的大厨，讲起每一道菜的做法来历，如数家珍，眼里有光。

主打特色菜臭鳊鱼来头就不小，是一道著名的徽州菜，有200多年的历史，2022年入选安徽省非遗名录。

好菜食材最讲究！选用一斤八两左右的梁子湖野生鳊鱼，先进行腌制，耗时三天，强调自然发酵工艺。自然风干后，下锅热油煎至两面金黄，然后加入辣椒、花椒、醋调味烧制，最后大火收汁，美味出品。

初闻，一股极具穿透力、混合着蛋白质发酵后特有的浓郁气味扑面而来，更像是在时间与盐的共同作用下，被驯服和改造过的、带有“攻击性”的异香。对于不习

惯的人，这味道足以让人却步。若你敢于靠近细品，会发现这“臭”并非单调。在那股主调之下，隐约有微妙的酵香、酒香，以及腌制香料被激发后的复合气息。

“新派鱼香肉丝”名字就带着一份创新，让人非要尝一口，到底“新”在哪？一入口便是惊艳，鱼香汁的“活”被展现得淋漓尽致——甜、酸、咸、辣、鲜、香，层次分明又浑然一体，比例精妙，不似传统那般厚重，更显灵动。

最点睛之笔，在于选用四川自贡的长白毛葱。它舍弃了传统鱼香肉丝的做法，抛却笋与木耳的脆，独留葱段在热油里走过一遭，褪去了生涩辛辣，只余下清甜的汁水与软糯回甘的质感。

最赞的是，来碗米饭泡上鱼香汁，米粒吸饱汤汁，吃一大口肉丝，扒一口米饭，太舒服啦！

“小肥羊”是小锅慢煮，精选内蒙古牛肉卷，搭配配菜食用。锅底是灵魂所在，牛大骨熬制24小时，析出浓郁的风味。加入秘制辛香料、秘制酱料，另外添加高度白酒、清酒、花雕酒，让酒香渗透到骨汤里。

那股带着酒意的热浪是先声夺人的。清浅的清酒与辛辣白酒交融的底气，在沸腾中挥发出令人微醺的芬芳。肥羊卷绝非配角，它肥瘦匀称，在滚沸的辣酒汁中迅速蜷缩，吸饱了汤汁。入口是极致的滑嫩，紧接着，一股深沉而鲜辣的汁水被挤压出来——那不是强烈的燥辣，而是由酒香托着，混合了各种香料熬煮出的复合醇辣，从舌根温柔地包裹至整个口腔。

筒子骨藕汤则是一道湖北家常汤品，秋冬谁能少得了一碗熨帖的藕汤呢？选用洪湖野藕，加入生姜去腥提味，筒子骨慢煨8小时，再加入藕汤文火同煨4小时，时间赋予了这一口汤最好的味道。

藕炖得失去了棱角，入口是极致的粉糯，用舌尖轻轻一抵便化散开来，释放出独有的清甜淀粉感，恰好中和了骨头汤的微微油腻，让一切都变得妥帖而平衡。

把每一道家常菜，都做得精细，做出特色是对平凡生活的深情款待。

在这里，熟悉的味道里藏着惊喜，简单的食材中可见功夫，“慢生活”备好了这份用心静候你前来，品尝不一样的“家常”。

文图/青山区融媒体中心