



记者 吴璇 文/图

兴庆区朝阳巷的美食版图上，最近又多了一道佳肴——贵州蘸水菜。主打清水白灼、蘸水提香，吃的就是食材的原汁原味。少油清淡、鲜而不腻，恰好迎合了当下追求健康清爽饮食的风潮。主打这一菜肴的店开业没多久，已经赢得不少食客青睐。



贵州蘸水菜

清水煮万物 蘸水赋百味

清灼本味鲜香出圈

一份单人份的贵州蘸水菜套餐上桌，整盘色泽素净，荤素分区清爽。白灼后的鲜牛肉粉嫩通透，纹理清晰，与浅白色的牛肚片铺陈盘中，四周再点缀翠绿的时蔬，看上去格外清淡开胃。据介绍，贵州蘸水菜是当地近年来兴起的一种网红吃法，最大的特点就是“味在蘸水、本在食材”——以清甜朴素的食材，搭配鲜香酸辣的蘸水，入口层次分明。在众多适合蘸水的食材中，尤以牛肚最为惊艳。处理好的牛肚干净无异味，厚薄适中，既不会因过薄而失去口感，也不会因过厚而难以入味。经过沸水精准灼烫，刚好断

生，第一口咬下去利落脆爽，咀嚼间带着均匀的劲道，紧接着每一口都能感受到牛肚清晰的肌理。清水灼烫的做法，也完全保留了牛肚自带的鲜香。

这时再夹起一块牛肚，裹上一勺特色黔式蘸水，酸辣焦香瞬间包裹肌理。脆韧的肚片吸满汤汁，入味透彻却不厚重，香辣柔和，余味干净，越嚼越香。搭配的鲜牛肉则软嫩细腻，汁水饱满，与牛肚的脆韧形成鲜明的口感反差。一旁的白灼时蔬清甜脆嫩，保留了水润甘甜，恰好中和蘸水的酸辣，整盘菜吃起来清爽解腻，十分过瘾。

蘸水是整道菜的灵魂

据了解，贵州蘸水菜并非当地传统老菜，而是近年来兴起的一种网红吃法。它食材简单、调味清淡，家家户户都会做，更像是一份清爽版的轻食麻辣烫，因此很受各地年轻人欢迎。

正宗的贵州本土蘸水菜，遵循的是“清水煮万物，无味衬百味”的饮食逻辑。传统食材以本地盛产的嫩南瓜、四季豆、青菜等时令蔬菜为主，全部放入清水中煮熟，烹制过程中不添加任何调味料，让食材本身的清甜自然析出，融入原汤之中。整道菜没有复杂的烹饪，所有鲜香、酸辣、醇厚的味觉层次，全靠一碗现调的蘸水来赋予。

地道的贵州家常蘸水，以手工烘烤的糊辣椒为基底。辣椒经烘烤后带着独特的焦香，辣味柔和而不刺鼻。搭配蒜末、葱花提香，再舀入滚烫的煮菜原汤冲开激香，最后辅以少量食盐和香醋调味，极少使用酱油、香油等厚重调料，口味干净纯粹，酸辣开胃。

经过长期演变，贵州蘸水逐渐发展出多款经典风味，以适配不同食材的口感。木姜子蘸水带有独特的山野清香，去腥解腻，尤其适合搭配肉类；水豆豉蘸水则以自然发酵的醇厚鲜味见长。这些灵活百搭、按需调配的蘸水，共同构成了黔菜独有的饮食特色。

适合银川人口味的蘸水菜

来到银川后，贵州蘸水菜在保留正宗黔味烹饪逻辑的基础上，结合西北干燥的气候特点，对口味和菜品结构做出更贴合本地饮食习惯的调整。

在菜品结构上，餐厅将牛肚、鲜切牛肉等本地接受度高、大众喜爱的荤食作为核心菜品，彻底改变了蘸水菜以往“只能当小菜”的定位。通过荤素搭配的套餐形式，原本清淡的南方家常小菜，升级为饱腹适口、适合

正餐食用的特色菜品，能够适配市民日常工作餐、亲友小聚和家庭简餐等多种场景。

同时，考虑到银川食客的口味偏好，餐厅特意弱化了贵州糊辣椒原本冲烈、燥口的辣感，只保留其烘烤后独有的自然焦香与柔和酸香，使辣度更加温润适口，老少皆宜。而像折耳根、木姜子这类极具西南地域特色的香料，则改为自助添加，食客可根据个人喜好自由取舍。

在家复刻黔味蘸水菜

口感清爽、低脂健康的蘸水菜，很受年轻人喜爱，不少人都尝试在家复刻。美食达人周元就琢磨出了一套简单易学的家常做法。

周元说，普通人想做出接近门店的口感，关键就在于两点：保留本味的食材，以及一锅用原汤调制的蘸水。

在家制作时，可以根据现有食材自由搭配。四季豆、嫩南瓜、娃娃菜、藕片、豆皮等都是绝佳选择。所有食材统一用清水断生煮熟，全程不加油盐，最大程度保留蔬菜自带的清甜口感。

煮过食材的清汤汇集了各类食材的天然鲜甜，是调制蘸水的核心，千万不要倒掉。家常蘸水主要有两款。第一款是

百搭的糊辣椒蘸水：碗中放入适量糊辣椒面、蒜末和葱花，加少许盐和香醋提鲜，冲入滚烫的原汤搅匀，高温瞬间激发出辣椒的焦香，酸辣干净、解腻开胃。

偏爱地道黔味的人，还可以尝试轻量版的木姜子蘸水。周元建议：“木姜子香气独特浓郁，第一次吃可能不太习惯，只需滴入一两滴即可，能增添清爽的山野香气，风味地道又不突兀。”

水煮食材清淡素雅，现调蘸水鲜香浓郁，一清一浓相互平衡，口感清爽、低脂健康。这套经过本地口味优化的家常做法，既保留了贵州蘸水菜的地道烟火气，又能满足银川市民的饮食需求，是非常适合本地家庭餐桌的特色美味。

劳动合同解除通知

马大为(642222*****3638):
根据《劳动合同法》相关规定,您的劳动合同将于2026年7月21日予以解除。请您在收到本通知后的三个工作日内,来我司进行离职交接手续的办理,逾期不办理,后果自负。
上海易铭天企业管理有限公司银川分公司
2026年7月20日

解除劳动合同通知

徐东升(640121*****2817):
因你于2026年7月8日收到解除劳动合同通知书后,未到公司办理离职手续,现依据相关法律法规,公司决定与你解除劳动关系。请你自本通知登报之日起15日内至我公司办理相关离职手续,逾期后果自负。特此通知!
宁波恒英信息科技服务有限公司银川分公司
2026年7月20日

解除劳动合同通知

杜嘉轩(640102*****2114):
你于2026年6月18日起至今擅自离岗,公司多次联系你未果,已严重违反公司规章制度。根据相关法律法规和公司规章制度,我公司决定与你解除劳动合同及劳动关系。特此通知!
宁夏佰润佳和物业管理有限公司
2026年7月20日

迷你信息台

交通封闭公告

因建设银川市金凤区北部再生水管网体系需要,现对北京路(满城街一弘文巷)南侧非机动车道进行临时封闭施工,具体封闭时间为2026年7月17日至2026年8月25日。为确保交通安全,施工期间实行道路安全全封闭管理,请广大市民提前规划出行,过往机动车辆绕行,给沿线单位和居民出行带来的不便敬请谅解。特此公告!

银川市公安局交通管理局 银川市再生水开发利用有限公司
2026年7月20日

通告

因宁夏宁东泰华热电有限公司宁东北部蒸汽管网尚东大道(万和~恒有)支线工程跨路桁架吊装施工需要,将于2026年7月26日11时~16时长约5小时对尚东大道(S30古青高速连接线K3+710处)实施临时交通管制。施工期间对尚东大道上述路段实施全段封闭,禁止所有机动车通行。所有途经机动车请提前绕行晓星路、万华大道、平安大道通行。本次施工吊装作业区域长100米,施工期间将布设完善的交通疏导设施并安排专人引导通行。请过往车辆提前规划出行路线,减速慢行,注意现场警示标识,服从现场管理人员指挥。施工给您出行带来不便,敬请谅解。特此公告!

银川市公安局交通管理局宁东大队

宁夏回族自治区交通运输综合行政执法监督局银川分局
宁夏宁东泰华热电有限公司 宁夏圣道建设工程发展有限公司
2026年7月20日

欢迎刊登分类广告 电话：6036433

遗失声明

●田丽遗失宁夏温州商城时尚广场有限公司于2024年4月开具的4楼4136号摊位押金收据一张,金额:10000元,票号:6732179,特此声明。

●贺兰县易麦屋房屋中介服务部海亮店(统一社会信用代码:92640122MA76CNDT32)遗失营业执照正本,特此声明。

欢迎刊登分类广告

电话:6036433