

八珍乳鸽慢煨制 一口温润解秋乏

记者 刘威 文/图

每到秋季，人们总想寻一碗温润滋养的汤品，舒缓身心。在金凤区烟墩巷里，栖谷养膳坊凭借一锅文火慢煨的八珍炖乳鸽，成为追求养生的食客常去的宝藏小店。

01

八味食材细炖鲜嫩乳鸽

走进栖谷养膳坊，没有喧闹的油烟，没有厚重的调味料，满屋萦绕的全是淡淡的食材清香与温润汤香。

店主姓康，深耕餐饮多年，熟悉银川本地人的饮食喜好，了解四季饮食调养的思路。康老板说，早些年，自己也偏爱滋味厚重的菜肴，随着年岁增长，才慢慢体会到清淡滋养饮食的珍贵，于是便开了这家栖谷养膳坊。“我始终觉得食补贵在温和，不用厚重的食材，简简单单、干净纯粹，老人、病人都能放心吃，这才是最好的。”康老板说。

谈及店中的招牌八珍炖乳鸽，康老板介绍，这道八珍炖乳鸽中的“八珍”，为人参、党参、西洋参、黄芪、玉竹、桂圆肉、红枣、枸杞。民间喜爱食补的人，常用这几味食材煲汤，适合秋日干燥时节，能温润身心。

为了丰富这道八珍炖乳鸽的口感，店主还搭配山药、黄萝卜、核桃仁一同入锅。山药、胡萝卜、核桃仁自带本味，和乳鸽、八珍食材融于一锅，让汤的风味层次更饱满，兼顾家常美味。山药要选粉质足的铁棍山药，炖煮之后不易碎烂，绵而不化；黄萝卜自带清甜，不会抢去肉汤本身的风头，也不会把汤色染浑；核桃仁提前剥去外皮薄衣，减少苦涩感，只留坚果独有的醇厚香气。



汤鲜味醇。

02

文火慢煨成就美味

制作一锅好汤没有捷径，既需要上好的食材，也需要时间与耐心。栖谷养膳坊始终坚持每日食材现选、现处理、现慢炖的工序。每天清晨天刚微亮，店主就早早奔赴生鲜市场挑选乳鸽。“乳鸽一定要新鲜现宰的，肉质紧实、肌理细嫩，炖出来的汤才够清甜。而冻货肉质发柴，做出的汤也会浑浊，口感差很多。”康老板一边细致处理、清洗乳鸽，一边介绍。

所有食材备妥入锅后，

便是漫长的文火慢煨时光。店里全程坚持明火慢煨，严格把控火候大小与炖煮时长，足足慢炖两个多小时。文火的温度温柔渗透，慢慢逼出乳鸽的肉质鲜香，一点点融合八种食材的滋味。炖煮期间，每隔一段时间要掀开锅盖查看锅况，微调炉火，不急不躁、细心守候。

正是这份不敷衍的坚守，让每一锅乳鸽汤都汤色清透，入口纯粹自然，最大程度保留食材营养与本真风味。

03

汤鲜肉嫩润秋燥

历经两个多小时文火淬炼，一锅热气腾腾的八珍炖乳鸽才算真正成型。掀开锅盖的瞬间，温润的香气扑面而来，清甜不浓烈、鲜香不油腻，秋日的疲惫瞬间被抚平。

清亮澄澈的汤色是最好的品质证明，几乎无多余浮油，看着清爽、吃着轻盈。舀一勺热汤入口，味道清甜绵长、鲜而不腻，八种食材的清香恰到好处。乳鸽肉质经过长时间慢炖，软烂入味、肌理松散，轻轻一抿即可脱骨，细嫩不柴、汁水充盈，即便是牙齿不好的老人，也能轻松食用。

锅里垫底的山药软糯绵密，吸满了肉汤的鲜香；胡萝卜清甜爽口，中和了肉质的厚重；核桃仁自带醇香，让汤的风味更加醇厚丰富。整道汤口感清爽，没有辛辣刺激，没有重油重糖，适配养生人群的饮食需求。

04

一碗热汤里的城市烟火

这家街巷里的小店，没有华丽的装修，但这道八珍炖乳鸽的鲜美滋味，被不少食客记在心头。尤其是秋风起的时候，不少老客就会专程过来，点上一碗八珍炖乳鸽。

家住枫林湾的张女士是店里的常客，她日常工作忙碌，入秋后总觉得浑身乏力，于是隔三差五地会到店里喝乳鸽汤。盛一碗汤，吹开袅袅热气，慢慢咽下一口，暖意顺着喉咙漫遍全身。“咱们西北秋天干燥，人也容易懒洋洋的，喝上一碗汤，感觉整个人都舒展了。”张女士说。

还有些食客坦言，夏天烧烤吃得比较多，到了秋季，肠胃反而容易觉得滞重，就想喝一口温和清淡的炖汤，舒缓秋日身体的不适感。也有食客在外卖平台下单八珍炖乳鸽，送到家中老人或是术后需要调养的亲友手上。

银川这座城市的味道，从不单调。浓烈的烟火之外，藏着这样一锅安静慢炖的八珍炖乳鸽汤。它不张扬，没有浓烈香气，用食材本身的淡雅滋味，给偏爱清淡口的食客，保留一份秋日里简单妥帖的慰藉。



砂锅慢煨。