老巷深处的“漂亮饭” 安放年轻人的松弛时光

记者 刘威 文/图

在快节奏的都市生活里，寻一处治愈的角落，不用追赶时间，不用应付喧嚣，在满眼温柔的景致里，吃一顿颜值与味道都在线的“漂亮饭”，这对于年轻人来说无疑是一份难得的享受。藏在银川市兴庆区唐徕老巷深处的有幸小食院，便是被不少年轻食客私藏的治愈空间。这家餐厅扎根唐徕老巷三年时光，将田园诗意、匠心美食完美相融，在巷陌底蕴中生长出属于年轻人的松弛浪漫。



山野木姜子糊辣黄鱼。

泡菜包浆豆腐。

01 老巷深处 藏一方田园空间

推开院门，店内是温柔浪漫的田园格调，一景一物都体现着店主吴昕对细节的用心打磨，恰好契合当下年轻人偏爱温柔治愈的审美。

店内绿植错落，自带蓬勃生机；复古草帽、文艺布包装点墙面，手工绳编挂饰垂着柔软的流苏；置物架上错落摆放着干花、软乎乎的玩偶；白瓷花瓶、藤编花器内，花草自在舒展；褶皱布艺吊灯透出暖融融的光。每一个角落都精致但不堆砌，细腻不浮夸，不用刻意寻找角度，随手一拍便是清新画面，精准契合当下年轻人“在漂亮地方、吃漂亮饭”的生活仪式感。

远离外界的喧嚣，店内空间安静舒服，适合闺蜜闲谈、情侣小约，也能容纳轻松的家庭小聚，唐徕老巷的慢时光，在这里有了温柔落脚的地方。



香煎滋滋大虾。

02 鲜活风味 治愈年轻食客味蕾

一院温柔光景，让人一眼心动；而经得起细品的烟火味道，才是小店能留住一众年轻食客的底气。

28岁的林雨喜欢在闲暇时约闺蜜来这里小聚。在她眼中，有幸小食院除了景致温柔治愈之外，菜品也足够用心。一道道餐食色彩明快、摆盘精巧。而这些让人一口难忘的风味，都藏在店主细致入微的选材与制法里。

泡菜包浆豆腐是林雨每次到店必点的一道菜。“煎至两面金黄的豆腐，铺上一层红亮诱人的秘制泡菜，色彩对比清爽明快。入口更让人惊喜：泡菜鲜活酸甜，豆腐外表焦香，内里又软嫩十足，二者完美搭配，酸香鲜辣，百吃不腻。”林雨分享这道菜的品尝感受。

说起这道菜的制作门道，店主娓娓道来：“我们选用云南正宗建水石屏豆腐，自然发酵的豆腐外皮微韧、内里软嫩流浆，口感格外温润。为了适配年轻人偏爱清爽酸辣的口味，我们自制了泡菜，以新鲜包菜为主料，搭配米醋、生抽、芝麻油、蒜水、白糖提鲜，再辅以粗细两种辣酱面调味腌渍，酸香透亮、辣度柔和。”豆腐与泡菜，两样朴素的食材，经吴昕巧手调配，一经碰撞，风味便鲜活丰富起来。

“店里新推出一道木姜子黄鱼，要不要尝尝？”面对店主的细心推荐，林雨欣然应允。很快，自带山野气息的木姜子黄鱼上桌了。深褐色的炒香料、艳红的小米辣、翠绿的欧芹，错落铺在鱼身上，让人眼前一亮。“木姜子独有的清冽山野气息扑面而来。黄鱼肉鲜嫩多汁，和香料醇厚的底味交融缠绕，越品越有滋味。”林雨感慨道。

店主告诉林雨，这道菜的配方是自己反复调试打磨而来，只为呈现干净舒服的山野鲜香。“我们选用一斤左右的新鲜黄花鱼，肉质细嫩紧实。烹饪前先以白芷、桂皮、丁香、八角、茴香、香茅等二十余种天然香料配比增香，再加入新鲜木姜子、大蒜、小米辣、生姜、洋葱、香菇炒制，炒好的香料均匀铺在腌渍好的鱼身上，然后入炉慢烤。”在炉火温煦的炙烤之中，鱼肉鲜汁牢牢锁在肉里，复合的香料香气慢慢浸润进鱼肉的每一寸肌理。

香甜适口的香煎大虾，也是年轻人餐桌上的人气单品。橙润鲜亮的大虾裹着浅奶金色酱汁，色彩温柔治愈。“虾肉滑弹，黄油的奶香裹着虾的鲜，一丝微辣提味，口感非常好。”林雨说，朋友聚会时，这道菜一上桌就会“秒光”。据吴昕介绍，做这道菜时，大虾需提前用胡椒粉、卡真粉、白葡萄酒、海盐充分腌渍，去腥提鲜，锁住本味。烹饪时搭配姜蒜、小米辣和黄油大火快炒，将黄油的奶香充分渗入虾肉，西式融合的清爽口感，刚好契合年轻人精致、轻简的用餐喜好。

03 冬日暖锅 漫开酸香新味

银川的初冬时节，寒意渐盛。而店里的贵州酸汤肥牛锅，为精致一餐添上些许暖意。它和重油重辣的传统火锅风格不同，汤底以小番茄、红辣椒、姜蒜、白酒慢慢发酵而成，果酸醇厚柔和。“汤汁咕嘟翻滚之间，酸香混着木姜子独特的气息慢慢弥散。肥牛、金针菇、香菇等食材吸饱醇厚酸汤，一口下肚，酸香鲜爽，熨帖冬日寒凉的肠胃。”25岁的食客王萌萌独爱这一锅酸香。

另外，店里还有多款暖锅可供食客选择。喜欢清淡鲜香的，可以选择川香肥牛锅；偏爱酸辣开胃的，可以试试韩式泡菜锅；想尝一点东南亚风味的，泰式香茅草鸡肉锅会带来清新惊喜。不同口味的暖锅，适配不同食客的聚会心情，也让冬日里的餐桌，多了一份热乎乎的选择。

享用一餐精致的“漂亮饭”后，若再有一抹清甜收尾，便多了几分回味。作为融合创意餐厅，店里的几款甜点样式精巧，各有动人之处。青绿色的开心果巴斯克温润细腻，漾着坚果独有的清新香气；经典提拉米苏覆着可可粉，酒香与微苦缓缓交织；还有两款舒芙蕾，口感软嫩轻盈。

烟火暖意之后，这一抹温柔甜意落在舌尖，给整段用餐时光画上了动人的句点。



冬日小暖锅。

04 温柔一隅 适合静静发发呆

唐徕渠流水潺潺，老巷烟火岁岁绵长。作为银川极具烟火气息的老街巷，这里藏着几代人的童年记忆与市井温情。近年来，不少私房菜小馆、咖啡店陆续落脚于此，新旧气息相融，让原本沉静的老巷慢慢生出年轻的烟火气息。

这些小店不追流量、不玩套路，靠雅致环境、新鲜食材与精细手艺，为年轻人打造一方逃离浮躁的治愈角落。在快节奏的城市生活中，这里的一餐一食、一景一物，都在告诉人们：吃饭不止是果腹，更是一场温柔的自我治愈。

享用了一餐“漂亮饭”后，王萌萌倚靠在有幸小食院窗边的沙发上，初冬暖阳漫过来，翻几页书，或是静静发一会儿呆，“心头的浮躁慢慢散开，整个人都松弛下来，格外治愈。”

在王萌萌看来，年轻人向往的“漂亮饭”，从来不止是适合出片的精致菜品，更是一份松弛的时光，一份慢下来的心境。在唐徕老巷的温柔一隅，寻一处好看的角落，吃上一份适口的“漂亮饭”，治愈一天的疲惫与浮躁，这本身就是生活里的小确幸。

责编/张宜 编辑/刘威 版式/梁惠琴 校对/杨进峰 宋辉