

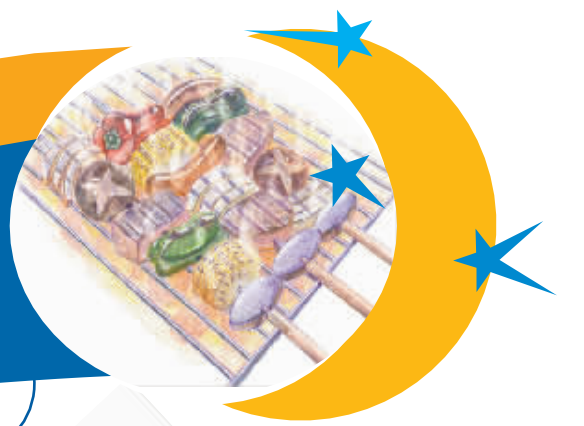
### 如何邀请他人吃烧烤?

普通青年说:  
走,撸串去!  
2B青年说:  
我们去体验一下原始人的烹饪方式。  
文艺青年说:  
幡幡瓠叶,采之亨之,君子有酒,酌言尝之。  
有兔斯首,炮之燔之,君子有酒,酌言献之。



# 吃烤串儿神马的,最惬意了!

## 宁波深夜食堂 烧烤篇



### 特色搜店

#### 【日系烤串】烧鸟和鸟无关系

烧鸟其实和鸟没啥关系。日本人把鸡称为鸟,所谓烧鸟,其实就是将鸡各个部位的肉切成一口可吃下的大小,然后串成串儿烤制而成的食物。今年年初,印象城边上开了宁波第一家烧鸟店——Bird Land。老板调侃说,那是洋气的店名,比较土的叫法就是鸟地方。

也是日范满满。门头上的大白鸡招牌非常卡通,店内挂满了日文的手写菜单,吧台的位置是围成一圈木头椅,很有日本居酒屋的感觉。烧烤环境能有如此的高逼格,吸引了许多好奇的食客前来尝鲜,一时间人气之高需要提前预定才有座。

**店名:** Bird Land  
**推荐菜色:** 鸡肉丸子、盐鸡心、厚切牛舌  
**人均:** 100~150元  
**地址:** 鄞州钱湖北路588号

#### 【草原味道】大口吃肉才过瘾

肉食者对肉肉的爱是无止境哒,一小口一小口地从竹签上咬下肉的动作,对他们来说太“矫情”。对于这样的吃货,“一只烤全羊”这家店能满足他们大口吃肉的心愿。店里最出名的当然是他们家的烤全羊了。经过烧烤过的全羊,外

表微醺,咬一口香脆可口,羊肉的特别清香余味不绝。因为它完全消除了羊肉的膻味,却保留着新鲜野味口感,所以不怎么爱吃羊的朋友也可以尝试一下。吃烤全羊时的画风要简单粗暴点才有风味,因此店家也特意让客人自己动手切割品尝。

**店名:** 一只烤全羊  
**推荐菜色:** 烤全羊  
**人均:** 100元  
**地址:** 江东区达升路8号(近常青藤小区)

#### 【东北烧烤】秘制酱料真够味

“东北烧烤”的老板是地道的黑龙江哈尔滨人,他时常托朋友从东北带宁波没有的食材过来,自己还会钻研一些烧烤的新做法。烤东北鳊鱼是这家店的一大特色,烤好的鳊鱼色泽金黄,肉质极为鲜嫩,让人爱不释手。这种鳊鱼刺很少,非常适合小朋友吃。烤

茄子相信大多数烧烤店都有,但这家店的与众不同之处在于放在茄子酱料,是老板自己“研制”的。他介绍说,酱料里有东北大蒜制成的蒜蓉、特别腌制过的肉糜,再加上香辣酱、白糖和黑胡椒等调料,这样烤出来的茄子,吃起来味道特别浓郁。

**店名:** 东北烧烤  
**推荐菜色:** 烤东北鳊鱼、烤茄子  
**人均:** 30元  
**地址:** 鄞州区如意金水湾小区旁

#### 【韩国烤肉】就是要分量足

朝晖路上的韩式烧烤店烤食汇,生存了也有些年头,价格也合理,地理位置亦优越。韩国烧烤严格来说,更像是一种“煎肉”,穿着韩服的服务员会先在厚铁炉上面刷一层厚厚的油,然后把牛排、牛舌、土豆、鱿鱼卷等各种食材放在上面。眨眼之间,肉香便会袅袅飘入你的肺中,再加上肉在上面“滋滋冒油的声音,坐在

周围的人便已口中生津了。烤牛肉是店内的人气产品,味道还不错,略带甜的牛肉,口感蛮好;烤五花肉配上生菜,味道没有独特之处,清爽可口。比起牛肉和五花肉的快熟,烤鸡翅比较慢熟,服务员建议一开始就将鸡翅放在烤炉的边沿,用余温慢慢加工,果然外不焦里也够嫩。

**店名:** 烤食汇  
**推荐菜色:** 五花肉、牛仔骨、明虾、鱿鱼  
**人均:** 60元  
**地址:** 江东区朝晖路152号天伦广场西门

夜幕降临的宁波,属于吃货的时刻才刚刚开始。许多白天大门紧闭的店面,在晚上却是一番灯火通明人头攒动的热闹景象。

“老板!烤鸡翅再来十串!”、“来来,干一个干一个!”冰镇啤酒配着刚出炉的肉串,碰杯划拳,大快朵颐,感受着晚上最high的夜宵气氛。没错,这就是烧烤的魅力!尽管没有华丽的外表,却秉持着人类最原始的烹饪味道。跟着朋友们吃着,喝着,聊着,闹着,在这里能释放着自己的活力和热情,让扭扭拘束变浮云吧!

今天小D开启寻找宁波深夜食堂新篇章,带你来盘点宁波的美味烧烤。炎热的暑气不能冲淡我们一起追求美食的热情。老板,点菜啦!

记者 褚笑寒 施忆秋 陈韬



#### 【老牌旺地】

如果说起贝影,你也许会觉得陌生,可说到“NB扇贝王”,那一定是每个宁波吃货都曾经踏足过的地方。随着做烧烤的个性店逐渐多起来,这家店也走起文艺小资路线,装修得更像是一家咖啡吧,不仅门面像,格局更像。店内环境简单却不失创意,废旧轮胎做的桌墩,墙上的列车,熟悉的卡通人物和

和一般烧烤店不一样的是,蚝翅的烤翅因为生意好,一直源源不断地烤着。你点单的时候可能烤翅已经是半成品了,所以上菜的速度比较快。一般情况下,一人三串是打底的,搭配点其他烧烤,一人两串是必须的。

生蚝和扇贝也算是特色,蚝翅这里的扇贝块头大,有剁椒和蒜蓉两种口味。生蚝30元半打,55元一打,一打12个。

撸串这样的活动似乎还是更适合在户外的街头进行,几串香喷喷的烤串配上一瓶啤酒,那味道绝对爽呆了!从最初的夜边摊到现在的大排档,丁丁传奇烧烤就是这样一家简单粗暴的烧烤店。

店里环境虽然一般,服务却不错,烧烤种类很多,而且非常的新鲜。烤串儿采取统一分配的原则,先到店里去选好串儿,然后拿着串儿到门口登记,再从门口拿到烤炉处,烤好后再统一分配。荤的素的都有,烤五花肉有点海派风味,酱汁给力怎样都好吃。

#### 1 贝影

客人们留下的涂鸦、签名,画在扇贝壳上,订满了一面墙。二楼有类似“榻榻米”的座位,还可以用投影看电影,相当惬意。除了传统的扇贝,贝影最有特色就是海鲜泡饭了,盛在砂锅里,光闻着味道就让人食指大动了。烤茄子也蛮好吃的,而且是给你处理过的,一条条切开,很贴心。

#### 2 蚝翅

而扇贝略贵,33元半打,一打价格要60元。蚝翅的前身是阳光阿里,不但烤翅出名,店里的麦虾(台州的一种面食小吃)也是一大特色,专业做麦虾的店在宁波确实不太多。而如今,烤翅被保留了下来,同时生蚝和扇贝也成了是一大特色,至于麦虾已经成为过去,来这里唯一能吃到的主食是手工水饺。

#### 3 丁丁传奇烧烤



### 涨姿势了

如何优雅地吃烧烤?

夏景涵:老板……烤鸡翅5分钟,羊肉串不加孜然,谢谢。

刘书倩:如何优雅,首先就是要摆脱一种原始的状态。何为原始状态,就是用手抓食物,不切分,直接撕咬。优雅,就是要学会熟练地使用餐具,把食物切分开来,小口小口地吃;喝饮料请倒进杯子里,不要直接用瓶子往嘴里灌。其实,本人觉得,吃烧烤就是要大口吃肉,大碗喝酒滴,豪放也是一种美嘛,没必要学韩剧里的优雅。

高海北:啤酒倒进杯子里,用吸管喝。

阿吞:吃一口,然后轻轻地擦一下嘴:“我饱了”。

石豆包:请我吃!我在你旁边绝对显得你矜持优雅宛若豌豆公主。

郝凤高:既然选择吃烧烤,似乎就与优雅无关。一定要热火朝天酣畅淋漓才够味儿!

小番茄:自己不动手,中间像大爷一样坐在一边和美女闲聊,然后最后一句话“大家随意,我买单~”

### 如何健康科学地吃烧烤

烧烤好吃,但吃多了也不好哦,怎么样让烧烤更健康 and 更营养呢?

吃烧烤时,许多人以丰富的烤蔬菜、烤主食来代替烤肉,也可减少致癌物质的摄入,同时也能平衡营养。洋葱、茄子、韭菜、甜椒等是常见的烧烤蔬菜,均含有利于消化和将有害物质排出的纤维及必需的维生素。另外,还可用生的绿叶菜裹着烤肉吃,能大大改善口味。还可吃一道用包菜等蔬菜拌的凉菜,安抚你的胃。

### 吃货的自助烧烤经

有一千家烧烤店,就有一千种味道。但这门手艺,讲究的是:切、串、烤、调。

**切**,是切肉刀法与技巧,不同肉的纹理与部位需运用不同的刀法。

**串**,简单说就是把腌制的肉串起来,以前我国还是自行车大国时,用的最多的是车轮辐条。现今颇为常见的是用统一格式木头签子串起来的牛板筋、羊肉串、肉筋等。

**烤**,正宗木炭,所谓果木炭能提供果香的说法,纯属心理作用。

**调**,包含了烤前的腌制与烤中的调味,抓一把辣椒粉,撒一勺孜然粒,单手翻双手洒,手势上下翻飞控制着火候。