

蒸浏记开进博物院，哪些菜蒸俏

● 大猛

“君幸酒”“君幸食”，这是长沙马王堆汉墓漆耳杯上发现的铭文。湖南博物院4楼的博物馆公园（观众餐厅）推出与西汉“好吃鬼”辛追似有关系的当代美食餐饮。观众坐在湘博4楼观众餐厅中，美美尝一块“唐姑娘不姓唐”宝藏甜品店的素纱单衣、小狸猫慕斯或是绒圈锦纹样蛋糕；到了中午，人们会更习惯于一些湘式饭菜，既填饱肚子，同时又在舌尖上满足对历史的想象。一般人在“蒸浏记”吃上几片盐菜扣肉、乡里腊肉、香芋排骨，忽然间他们就会感觉可以思接千载，似回到2000多年前的西汉长沙国。

湖南博物院平均每天有一万多人次参观，游客来自五湖四海，4楼的博物馆公园（观众餐厅）自带流量。湖南博物院相关部门精心挑选的几家餐饮店出品都不错，获得广大游客的好评，只是每到中午，顾客蜂拥而至，餐厅大打“涌堂”，这时往往一座难求。我和摄影同事邹麟就曾半蹲在餐厅吃过几次饭。

在湖南博物院4楼的博物馆公园（观众餐厅），与马王堆汉墓出土或记载食物风味最接近的，当是蒸浏记提供的蒸式食物。稍微熟知马王堆汉墓出土记载美食的人都知道，在辛追的时代，蒸、煎、熬、灼、羹、炙、炮、溜等都是常见的烹饪方法。其中，蒸，就是类似蒸浏记的蒸法；炙，则是烧烤，不过出于文物安全的考虑，湖南博物院4楼博物馆公园（观众餐厅）没有可能出现明火烧烤，当然有蒸就已经十分令人满足了。

我们中午在蒸浏记湖南博物院店吃饭。点了盐菜扣肉、香芋排骨、乡里肉丸等菜。我们问店长赵光星，能否说一说畅销菜品有哪些？赵光星说，盐菜扣肉、粉蒸肉、香芋排骨、乡里肉丸、豌豆蒸藕丸、百合蒸南瓜等是该店最畅销的六大菜品。

我也问了该店夏冬菜品的差异。赵光星说，大致上夏、冬畅销菜品是基本一致的，店里根据季节会上一些时令菜，冬季会增加汤品，比如新上的乌鸡红枣莲子汤等。

蒸浏记的蒸菜受到食客们的喜欢。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄



↑鸡吃叫，鱼吃跳。庐山西海鳊鱼捉出水箱时，活蹦乱跳。一水煮鳊鱼头，成为本季受欢迎的主打菜式。均为长沙晚报全媒体记者 刘晓敏 摄



扫码看视频到城南喝碗透鲜的鱼汤



仅凭油煎和长时间沸煮，鱼汤如牛奶一般黏稠洁白。

这条鱼沸腾起来才极致美味

● 任大猛

湿冷的冬天骤然来到长沙，此季正需一碗热气腾腾、暖身、有滋味、透鲜的水煮鱼。

马上就湘菜大师罗继湘的铃子。罗继湘说，吃湘式水煮鱼，长沙市场早已发生翻天覆地的变化。近年来，随着湘潭菜大举进入长沙，好吃的水煮鱼大力促进了长沙水煮鱼的水平。最近长沙涌现出好吃的水煮鱼店家，具体来说，南有大托地铁站附近的“喜座·湖南美食村落”，北有捞刀河边的“渔耕雅院”。

一锅热气腾腾的水煮鱼立马火出圈

正巧微信群有失落笔、章小鱼、南官浩等一众在长沙写食且会吃的朋友。他们也七嘴八舌论起长沙好吃的水煮鱼。前几天，失落笔就到雨花亭电视机厂宿舍附近香土菜馆吃到了好吃的水煮鱼，他还觉得天一鱼馆、豆浆鲫鱼水煮鱼其实不错。如今在长沙城南、城北、城西近郊都有不少鱼馆，只是感觉他们的水煮鱼不能给味蕾以惊喜。当然，失落笔认为开福大道一家名为走错门渔村的水煮鱼还可以……

现在长沙餐厅大多设有明档，我来到先锋街道喜座餐厅，就趴在厨房明档窗上盯着厨师看他们做湘式水煮鱼。厨师把菜籽油哗地倒入锅中，将头、身切成数段的鳊鱼倒

进锅中煎制，煎成两面金黄。忽然就想起二十年前到株易路口吃水煮活鱼，当时我们看到店家是将整条鱼放入锅中煎成两面金黄；如今煎鱼更加精细、持久，鱼也用上来自庐山西海水质优良的水面养殖的鳊鱼。煎的过程不但仔细，厨师还用了十多分钟，加盐入味，然后将开水倒入锅中，开大火，让水沸腾，撒姜丝、青椒段，然后加锅盖让锅内温度更加上升。一直盯着看，发现店家居然并未加任何调料，比如根本就没有加入传说中的三花淡奶，也没加肉骨头汤。喜座的厨师长施平发现我在外面盯着他们煮鱼，就出来问我是做什么的。我向厨师长说，虽然我长得胖，但并不是厨师，我只是感觉好奇，顺便来看看你们做鱼。

乳化是这条沸腾的水煮鱼好吃的秘诀

我点了一锅食客们最近追捧的水煮鳊鱼，并邀请厨师长施平和我们一起进餐，听施平谈他们做鱼的秘诀是什么。

施平坦率地说，他们将鱼切成三段，共六片。先煎，然后将沸腾的鱼汤和鱼同煮，一定要猛火急攻，盖盖煮，让鱼始终处于沸腾中，这样才能获得鱼的极致美味。且看我们面前的水煮鱼，汤已成奶白色，够透够浓够嫩，有鳊鱼品质好的原因，更有烹饪的优化，这是湖湘前辈煮鱼精髓方法的一种提炼。最近有不少餐饮同行前来喜座品尝，他们的赞誉就是够浓够味。施平认为入味的原因就是猛火急攻，同时，它比平时煮鱼要增加三分二的时间……

晚上，我把听到的说法，分享到“长沙好吃群”。原来在曲园跟随湘菜大师王墨泉做过厨师的章小鱼说，这个水煮鱼先用菜籽油煎，煎得两面焦黄，肯定后来还加入了猪油，最后加开水，高温沸煮，这样很快就让鱼汤乳化了，一锅水煮鱼就成为奶汤鱼。猪油沸水猛火，同时喜座最后还盖上锅盖煮，提高锅内温度，这锅鱼汤会更快乳化的，这样的汤不好喝才怪。当然这餐吃鱼也略有遗憾。当时，鱼端上桌时，我光顾着与施平聊天，真动筷子时，已经找不到鳊鱼最味道的鱼头豆瓣肉了。和我同行，会吃的人太多了。不过，我戳了几筷子鳊鱼身的肉，明显比蒸制的剁椒鱼头下两筷子宽的鱼肉要好吃得更多。

孕妈分娩险遇脐带打结，这样做可降低风险

准妈妈孕期要定期产检，密切关注胎儿的动态变化，胎动异常及时就诊

● 长沙晚报全媒体记者 徐媛 实习生 丁子鸣 通讯员 倪萍

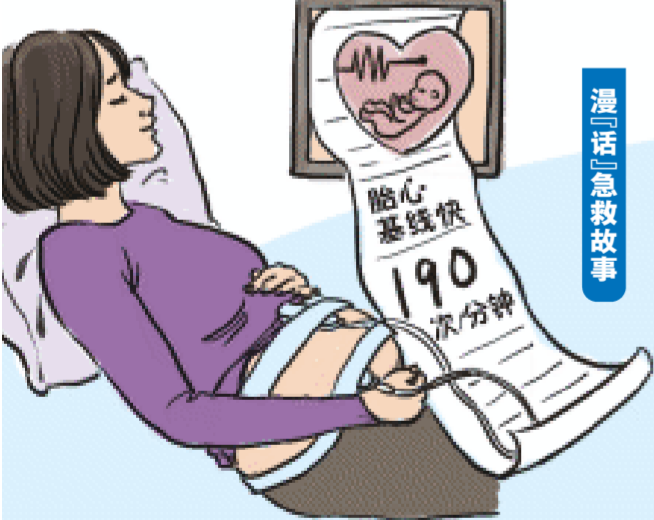
相信很多宝妈都对“脐带绕颈”有所了解，那“脐带真结”呢？前不久一个凌晨，长沙市妇幼保健院手术室里静得只能听到仪器的嘀嗒、嘀嗒声……片刻后，一声响亮清脆的婴儿啼哭声打破宁静，当医护人员看到宝宝时，都不禁倒吸一口冷气：除了脐带绕颈一周外，胎儿的脐带还打了两个牢固的结！

脐带是胎儿的生命线，这条“交通枢纽”一旦因为某种原因发生阻塞或中断，就会对胎儿产生严重甚至是致命的影响。幸运的是，经及时处理，有惊无险。长沙市妇幼保健院产科副主任医师彭景提醒，孕妈在孕期要密切关注胎儿的动态变化，感到胎动异常要及时就医。

二孩妈妈分娩险遇脐带打结

36岁的张女士（化名）喜怀二孩，预产期即将来临。这天傍晚，张女士出现了不规则腹胀，胎动次数随之减少，胎动幅度也相应减弱。由于有过一次怀孕分娩的经历，张女士认为这可能是因为宝宝已经进入盆，所以活动减少，应该是正常情况。

漫话急救故事



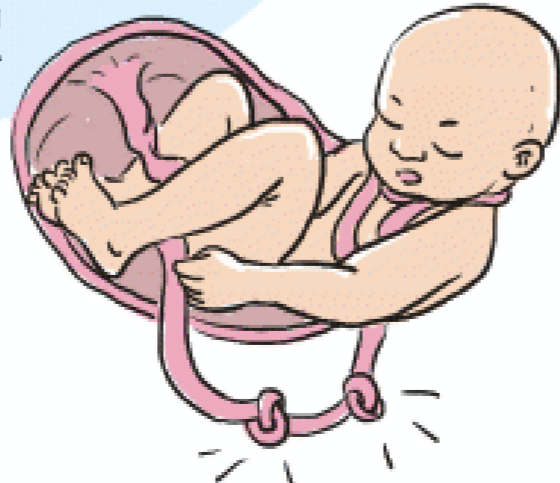
但随着宫缩逐渐加剧，张女士渐渐意识到情况不对，赶紧在家人的陪同下赶到长沙市妇幼保健院妇产科急诊就诊。值班医生对她进行了详细检查，并进行了胎心监护。监护仪持续报警，提示胎心高达

190多次每分钟（正常胎心范围应为110到160次每分钟），且胎心变异减少，结合孕产妇自觉胎动减少，接诊医生立即通知上级医生彭景副主任医师。查看产检情况后，彭景当机立断，考虑急性胎儿窘迫，需尽快进行剖宫产终止妊娠。

面对突如其来的状况，陪同送医的张女士丈夫满心担忧。彭景耐心且详细地解释了宝宝可能面临的危险情况，如果继续待产，宝宝会有窒息的危险，而此刻宫口尚未开启，最快让宝宝安全出生的方式就是剖宫产。



本版漫画何朝霞



急诊室里的健康警示

剖宫产手术一切就绪，当孩子出生时，医护人员庆幸手术的及时。“胎儿剖出时，我们发现脐带不仅绕颈一周，而且打了两个很紧的真结，这种情况比较少见，危险性很高。”彭景介绍，产程进展过程中，伴随宫缩加强、胎头下降，脐带真结会被拉得更紧，脐带供血会严重受阻甚至完全被阻断，时间越久，对胎儿的威胁越大，必须迅速采取有效的应对措施。

脐带真结通过孕前检查难以发现

“脐带真结多因脐带先缠绕胎儿身体，后因胎儿活动穿过脐带套圈而形成真结。这种情况在临床较少见，发生率较低，约为1.1%到1.2%。”彭景介绍，与脐带真结相似的情况有脐带绕颈和脐带绕体。

脐带绕颈，顾名思义就是脐带缠绕在胎儿的脖子上，相对来说对胎儿影响不大。脐带绕体则是脐带缠绕在胎儿身体的其他部位，相对脐带绕颈来说，没那么常见。羊水多、脐带长、宝宝小等情况可能引起脐带绕颈、绕体。“脐带绕颈、绕体通过B超可以观察到，但是脐带真结要通过产前超声诊断非常困难，这是因为B超没

有办法完整地显示脐带的全长，而且有真结的地方可能会被宝宝挡住。”彭景说。

“脐带结有真假之分。”彭景介绍，脐带真结是指脐带的血管比脐带更长一些，血管迂曲像一个结，或者是因为脐静脉比脐动脉要长，形成的一个迂曲也像一个结，所以叫脐带假结，对宝宝的影响不大。

“并不是发生脐带真结就不能顺产，如果脐带真结没有拉紧，不影响宝宝的血流，宝宝胎心胎动没有异常改变，这种情况下还是可以顺产。”彭景介绍，在孕妇生产的过程中，会持续地做胎心监护，如果胎心正常可以顺产，但如果脐带结拉得特别紧，阻碍了血流，就可能引起宝宝缺氧，需要做手术终止妊娠。

孕妈妈若感异常胎动要及时就医

尽管脐带真结的发生概率较低，但作为准妈妈和准爸爸，了解并采取预防措施，可以进一步降低这种风险，确保胎儿的安全与健康。

胎动监测：准妈妈应学会并坚持监测胎动情况。孕晚期胎动异常增多或减少都可能是胎儿宫内缺氧的征兆，有脐带异常的孕妇应高度重视胎动规律和变化，一旦发现异常，应立即就医检查。

定期产检：脐带真结在产前较难发现，多数在分娩后明确。定期产检可以有助于医生尽早判断，及时处理。胎心监护可以提示胎儿是否存在宫内缺氧可能。

避免剧烈运动：虽然适量的运动对准妈妈和胎儿都有益，但过度剧烈的运动可能会导致胎儿活动加剧，增加脐带缠绕或打结的风险。因此，准妈妈应选择适合自己的、温和的运动方式，如散步、瑜伽等。

保持良好心态：情绪波动可能对胎儿产生影响。准妈妈应尽量保持心情愉悦、放松，避免长时间处于紧张、焦虑的状态中。

如果产检时发现脐带真结、脐带绕颈和脐带绕体，孕妈妈也不要过于惊慌，注意保持观察。怀孕期间不要太过焦虑和紧张，在孕期间要健康生活，适当饮食，最重要的是要定期产检、注意胎动，如果感到胎动异常要尽早到医院检查。

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林