独食火锅
享受一个人的精彩

□记者 沐沐 陈逸麟

有人说孤独有十个等级，第一级：一个人逛超市；第二级：一个人去快餐厅；第三级：一个人去咖啡厅；第四级：一个人看电影；第五级：一个人吃火锅；第六级：一个人去KTV；第七级：一个人去看海；第八级：一个人去游乐园；第九级：一个人搬家；第十级：一个人动手术，你到了第几级？

“没有人能一直陪着你长大……”

成长是孤独的，有时候翻遍手机也想不到一个可以约饭的人，看到好笑的笑话找不到人分享，手机提示只有广告推送，甚至双十一盖楼，也因为找不到几个能肆无忌惮分享的人而放弃……

生活让我们只想做隐形人，慢慢习惯了一个人吃饭睡觉，一个人学习旅行。唯有嘴巴上的寂寞是不甘的，即使可以忍受孤独带来的所有负面影响，唯美食不愿辜负。

无论什么原因，每个人都会有独自一个人吃饭的时刻，或是想要一个人躲避喧闹享受独处，一切都是最好的安排……

火锅在中华美食里算是一个独特的分支了，因其食用特性的不同，火锅都是三五成群一起食用才好，最少也是两个人，很少有一个人去吃火锅，火锅店都是热闹的开放式区域，一个人的孤单就被放大了，但还是有很多人选择一个人去吃火锅，找不到人约饭但很想吃火锅，想吃火锅但就想一个人，所以出现了一人独食小火锅。

其实很多人愿意一个人去吃火锅，就是不愿意被人目视的感觉，所以隐私极为重要，在杉杉·普陀天地有家良弥一味独食小火锅店正好满足这种需求。

良弥一味独食小火锅门头不大但挺显眼，门口摆着新鲜的月季，走进去别有洞天，一排像电话亭一样的座位靠墙排列，看不到前台和后厨，有种日式深夜食堂的感觉。

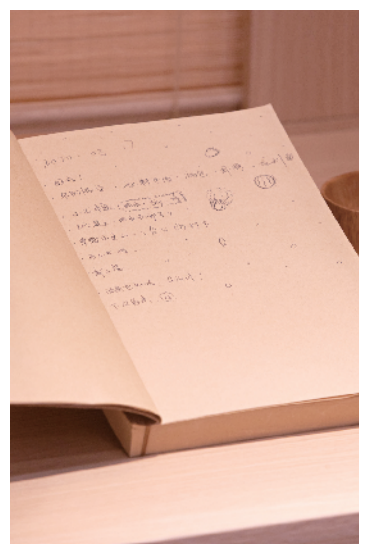
大面积的原木色在暖黄色的灯光下显得隐秘又安心，日式格子铺的桌子让人惊讶还有这种饮食模式，原来上菜的通道都在后面，拉起帘子就是后厨，你吃什么都没人看见，也没有服务员在周围走来走去，你只是个孤独的美食家，也不必担心叫不到服务员，因为在隔板上有一个按钮，按下去后左上角的灯会亮起来，后面的服务员看见就能知道你需要服务，无声的温暖大概就是这样吧。

每个座位都有推拉式隔板隔开，也不是只能一个人吃的，每个座位都有编号，通过天干地支来划分。

座位下还挂有一本厚厚的留言册，我们相遇在此，陌生人你好啊。

我想孤独的人都是渴望被温暖的人，除了一个人能够吃火锅外，在温暖和人情味这件事上，良弥一味独食小火锅可以说做到尽善尽美了。

当然最后还是要回归食物，再好的消费体验没有好吃的食物也长久不了。



解锁美食第一步
▶选好锅底

锅底有七种，良弥家的大厨首推咖喱锅底，以大虾、咖喱粉、泰国椰浆为主要食材，特调椰奶充满浓郁椰香味。

锅底一上桌都散发出浓汤的香味。浓郁的奶香味，一闻就打开了胃口。本来以为这种小锅底要靠蘸料拯救，直到吃了第一口，发现自己太肤浅，浓浓的异域风情在口腔中起舞，把酸、辣、甜、鲜汇聚一锅，有柠檬的清香，鲜虾的鲜美，确实值得一品。

解锁美食第二步
▶开荤

●肥牛

没有肥牛的火锅局黯淡无光，爱肉一族来两份都不为过。红白相间，颜值没得说，煮过之后，牛肉卷加热收缩，油脂自带的奶香飘散出来，让人垂涎三尺。

●秘制牛肉

与肥牛相比，秘制牛肉更像粗糙的直男，直接、干脆、纹理清晰。秘制牛肉提前腌制过，让原本就粉嫩的牛肉更加惊艳。新鲜厚实的肉片，涮过之后口感超嫩滑，经过锅底的洗礼，就算不蘸酱也丝毫不减分。

●精选毛肚

夹起毛肚在锅中最沸腾的地方烫，烫好的毛肚蘸些油碟就往嘴里塞，表面的小颗粒摩擦着唇齿，入口脆嫩化渣，微微有些韧性，而且表面挂着的汤汁让毛肚更加的入味。

●各种丸子

牛肉丸、虾丸、福包，都是进店的必宠对象，装满虾籽的可爱小福包，外层的豆腐皮吸足汤汁，里面的馅儿又饱满充实。还有新鲜弹牙的牛肉丸，鲜嫩爽滑的虾丸，一次性过足贪吃瘾。

解锁美食第三步
▶素菜解油腻

吃火锅必备的收尾仪式要留给这些绿色蔬菜，肉眼就能看出来的新鲜，愉悦了心情，满足了口腹。

最后，不得不提一下良弥一味独食火锅的消费价位，一份59元的豪华单人套餐，就包括了锅底、蔬菜拼盘和肉类拼盘，绝对够吃且不浪费。

有人说一个人吃饭很惨，其实一个人吃饭也有很多好处，不用照顾对方的口味，选择自己爱吃的，静静享受美食带来的快乐时光，不催促不拖拉，完全按照自己的节奏。

在一间属于自己的一人食堂，今晚一人食，偶遇一下吗？

本报地址：普陀区东港海印路426号 问询电话：0580-3805576 3817400 邮政编码：316100 电子邮箱：jinriputuo@163.com 印刷：舟山海印印业有限公司 本报法律顾问：浙江星岛律师事务所 徐舟波律师