

# 品渝北“网红”美食

“一分烟火气，十分幸福感。”夏日漫漫，更需要美食相伴，相信这些渝北“网红”美食，可以给你带来许多美好时光。

## 李妹妹葱油饼

叶儿耙、鲫鱼烧、生煎包、烧烤……暮色四合，火遍重庆的民心佳园夜市迎来了最热闹的时刻。在长长的街道上，摊主们的吆喝声此起彼伏，各种美食香味扑鼻，引得游客们纷纷驻足。

在社交平台拥有300多万粉丝的李清，是李妹妹葱油饼的摊主，她的葱油饼火遍网络，很多吃货慕名而来。一个人限买3个，平均排队1小时，是夜市里名副其实的排队王。

他们家的葱油饼选用特色红头小葱、优质前脚肉，瘦多肥少，点缀上等花椒，麻香四溢，吃起来外脆里嫩、皮薄馅多、香而不腻，喜欢油炸面食的人不容错过。

地址：渝北区民权路542号附2号逸民特价超市门口



斗碗寨悬崖烧烤

## 大羊金火锅串串

从开业至今，每到饭点，前来光顾大羊金火锅串串的食客络绎不绝，经常排起长队。踏步入其中，大红色系现代装修的视觉冲击与麻辣鲜香的气息交融，在满足食客味蕾之余，更带来层次丰富的感官体验。店内各式菜品应有尽有，蒜香掌中宝、卤鹌鹑蛋、广味香肠、蟹肉棒……一口翻滚的铜锅，配上鲜亮的牛油锅底，刚端上桌便让人食指大动。店里主打的特色菜品现取现煮，鲜度十足，喷火牛肉、酸菜牛肉、冒火牛肉等菜品，创意地用牛肉包裹秘制食材，纯正酸辣与鲜辣爽嫩口感交替。

除了香酥掌中宝、红糖冰汤圆等人气小吃之外，最值得推荐的当属冻柠茶。新鲜柠檬配上醇厚红茶，一口下去冰爽甘甜，恰到好处的甜度和冰爽，令人大呼过瘾！

地址：渝北区空港大道雅苑路6号

## 龚记民国江湖菜

位于渝北龙脊广场的龚记民国江湖菜已经在重庆开了20多年了，市井气息非常浓厚。

这里的特色菜品很多，泡椒鱼蛋算得上是重庆江湖菜一绝。大坨的鱼蛋在秘制泡椒

的浸泡下，去除了腥味，靠着对火候的精准把控，让鱼蛋有着恰到好处的细嫩和Q弹，喜欢吃辣的朋友，一定不能错过这道菜。还有各种口味的小龙虾，口感也是超级棒，足以让喜欢吃小龙虾的人大饱口福。

地址：渝北区龙山街道松石支路120号附2号

## 温馨缘面庄

这家面馆位置很好找，龙山路口公交站过个十字路口就是，没有多么显眼的招牌，但一眼望去门口人最多的肯定就是他们家了。

开店13年来，老板任性只卖小面、豌杂和杂酱这三种最简单的美食。点上一碗豌杂面，浓厚的佐料香气，会让食客嘴里的哈喇子不停打转。

豌豆化渣、肉酱软糯，稍稍搅拌就与小面融为一体。搅拌好的面条色泽鲜艳，鲜香扑鼻，每一口都能感受到酱料裹着面条，在嘴里不停翻滚的美妙感觉。

地址：渝北区松石支路61号

## 人和水上漂

“人和水上漂”，听名字还以为是什么神秘的江湖武林绝学，其实，这是渝北的一家小

# 夏日仪式感“满分”



大羊金火锅串串



龚记民国江湖菜

区文旅委供图



李妹妹葱油饼

## 小豆花馆

这家店在人和扎根很多年了，最让它名声大噪的，还是因为曾经上过《舌尖上的中国》，连总导演陈晓卿都对它赞不绝口。

水上漂豆花是必点菜，黄色的铁瓷盆装着，满满一盆豆花像是飘在水上，鲜嫩无比。品尝的时候，需用勺子先将豆花压到一边，压扎实了再夹起来，沾上特制的佐料，巴适得很。

一口豆花，一口米饭，吃起来可香了！

另外，热拌豆瓣鱼也是店里的招牌。整条土鲫鱼在大火沸汤中迅速煮熟，出锅摆盘淋上热油和佐料，绵软的鱼肉香辣中又有几分回甜，让人大快朵颐。

地址：渝北区龙脊巷5—2号

## 斗碗寨悬崖烧烤

这是一家极具特点的烧烤店，店铺就建在悬崖上，吸引了众多游客前来打卡。作为一家烧烤店，菜品当然是众多吃货关心的重头戏，烤排骨、五花肉、蹄花、掌中宝、小豆腐……各色菜品应有尽有。点起炭火，架上烤网，滋滋作响的烤肉香气四溢。一滴滴热油顺着焦香酥脆的烤肉，滑落到燃烧的火炭上，发出令人沉醉的声响。还有什么比在这里大口朵颐地品尝烤肉更快乐呢？

在这里，坐在包房远眺，山水美景尽收眼底，还可以和家人闲聊、垂钓、拍照、遛娃，好不惬意。

地址：渝北区木耳镇学堂村斗碗寨悬崖烧烤 本报记者 万桃利 整理报道

# 我区举办文化和自然遗产日主题活动

本报讯(记者 沈兵)近日，区文化旅游委、区文化遺產保护中心、重庆巴渝民俗博物馆联合举办2023年文化和自然遗产日主题活动。

当天，活动为第十批区级非遗代表性项目授牌，为第六批市级非遗代表性传承人颁发传承人证书。金钱板、赵氏武术等非遗项目传承人一一登上舞台，展示非遗的独特魅力。

据了解，2022年以来，我区新公布区级非遗项目19项，申报公布市级非遗代表性传承人6名。重庆巴渝民俗博物馆获得捐赠藏品47件/套。

接下来，我区将在文化遗产研究保护、传承发展和活化利用等方面，积极创新举措，持续推进文化遗产保护利用，让更多人参与文化遗产保护传承，共享保护成果。

# 宝圣湖街道果塘湖社区：为居民科普急救知识

本报讯(记者 杨芸琳 通讯员 张桢萍)6月16日，宝圣湖街道果塘湖社区邀请渝北区红十字会医务人员走进社区，为居民科普急救知识，旨在进一步推进急救科普知识的宣传普及，让“人人学急救，急救为人人”的意识深入人心。

活动中，医务人员耐心细致地为居民讲解急救常识，并结合日常生活中的突发事件，利用模拟人示范，指导群众如何正确进行胸外按压、开放气道、气道异物梗阻等方面的急救知识。

“我们年龄大了，学一些急救知识特别有用，感谢红十字会的医务人员。”社区居民张阿姨表示。

# 仙桃街道春华社区：健康体检进工地 便民服务暖人心

本报讯(记者 王彦雷)近日，仙桃街道春华社区联合仙桃社区卫生服务中心走进辖区工地，开展免费健康体检活动。

体检过程中，医护人员为工人们进行了仔细的体检，认真记录检查结果，就检查中发现的健康问题进行详细讲解，耐心解答工友们的疑问，并针对特殊职业带来的常见病、多发病的预防和治疗给予详细的指导建议。社区志愿者们热心引导，耐心服务，活动现场井然有序。

本次活动为80余名城市一线建设者提供了免费体检和健康咨询。

# 万余名毕业生在重庆欢乐谷开启“彩色毕业礼”

本报讯(记者 唐春琳 通讯员 张绍兴)青春逐梦，奔跑正当时。6月14日，我市10000余名高中及大学毕业生在重庆欢乐谷参加第四届彩粉跑活动，以一场新颖别致的体育运动开启了属于他们的“彩色毕业礼”。

当天上午，同学们一齐放飞纸飞机，彩粉和礼花漫天飞舞，标志着活动开始。随后，大伙儿身着白色T恤冲出起跑点，在彩色跑道上奋力奔跑，在赛道上形成一

幅幅飞扬的青春图景。高中毕业生王沪渝说：“高考结束，正好约上同学来参加彩粉跑活动。这次活动非常有仪式感，也激励我在未来青春的赛道上奋勇向前！”

据悉，活动现场还专门设置了青春狂欢互动环节，大家开心地进行了彩粉和泡泡“大战”，玩得亦乐乎。

重庆欢乐谷市场部总监赵亮介绍，此次活动是欢乐谷精心为广大毕业生打造的特殊毕业仪式，较以往而言，今年的彩粉跑活动将参与人群从以往的高考应届毕业生扩大到了大学生毕业生，参与人数更多、氛围更浓厚。赛道设置了7处不同的创意互动点，以此祝愿所有毕业生拥有一个七彩的未来。



欢乐谷万人彩粉跑 受访者供图

本报讯(记者 杨青)金色的向日葵花海，是夏日最美的风景。这段时间，在渝北航空小镇，一大片金灿灿的向日葵，迎着阳光怒放，勾勒出美妙的初夏景色，吸引了众多游客前来游玩赏花拍照。

走进向日葵花海，记者看到，大片的向日葵已傲然挺立，层层叠叠，与蓝天白云交相辉映，像一幅幅灿烂的油画铺陈在田园间，蜜蜂、蝴蝶飞舞在向日葵丛中，一派生机勃勃的景象。漫步其中，绽放的花盘奋力伸向天空，此起彼伏的金色波浪如黄绸拂面，瞬间从四面八方将你拥簇，仿佛进入时空隧道，身临宫崎骏的漫画世界。

慕名而来的游客带着专业相机和服装道具，穿梭在金色的花海中，用手中的镜头，拍摄下此刻的盛景，随手一拍，就是大片。市民张女士带着一家人前来看花，她说：“在网上看到这里向日葵开了，景色特别好看，这里离家近又免费，特地带着一家人前来游玩，拍了好多照片。”

航空小镇位于渝北空港工业园区，距离江北国际机场5公里，占地面积为290公顷，近几年，这一片区发展迅速，“河湖园林城中绕，城在水岸林中秀”的美景逐渐显露，花团锦簇、四季有景，成为新晋网红打卡地。

金色花海温暖治愈，快相约家人好友，与灿烂的向日葵撞个满怀吧！

导航地址：航空小镇

# 大片向日葵灿烂绽放 快来渝北航空小镇感受夏日浪漫



游客在向日葵花海打卡 本报记者 朱云卿 摄

## 用辛勤劳动 唱响我们的时代主旋律



在 希 望 的 田 野 上

中宣部宣教局 中国文明网