

冬日暖食

之  
特色  
暖食美食暖身心  
严冬不畏寒

食物与人的关系应该是最简单的,但传递的感受却是最强烈的。冬日里,一份经过悉心烹饪的食材最易拉近我们与温暖的距离。

□本刊综合

## 东北乱炖

炖菜是东北菜肴中最常见的一种烹调方式,这大约和东北地处严寒有关,您想啊,大锅的炖菜端上来,冒着腾腾的热气,吃在嘴里暖呼呼的,身上顿时增添了热量,而且大锅炖菜不会很快就凉了,即使吃得时间稍长一点儿,菜仍然温暖有余。

东北乱炖素有“大杂烩”之意,即将豆角、土豆、茄子、青椒、番茄、木耳等多种蔬菜,与排骨一同炖至熟即成。东北乱炖简单易煮,有荤有素,营养丰富,味道鲜美香喷喷,是一道常见的东北家常菜,也是东北人过年时最爱吃的年菜之一。

## 北京炙子烤肉

老北京有一种传统吃食,叫炙子烤肉。以前的人们喜欢在炉子上放一块烧热的铁板,下面松枝旺烧,羊肉在铁板上滋滋作响,全家人围炉而坐,美滋滋地一边吃一边烤。

据说,炙子烤肉古法分文吃和武吃。文吃,就是餐桌上吃后厨师烤好的肉,吃法斯文。武吃,就是自烤自吃,过去吃烤肉时,人人手执尺二长的六道木,在烤肉炙子旁,一只脚蹬长条板凳上,自将腌渍好的肉,摊在松香缭绕的烤肉炙子上翻而炙熟。自烤时,自己取料,掌把火候。边烤边饮酒,烤者人人屠门大嚼,在酣畅淋漓中体味武吃乐趣。而我们的北京向来不缺少老字号,早年间北京的南宛北季,人人皆知。烤肉宛的字号最老,创建于清康熙二十五年(公元1686年),至今已有300多年历史。

## 汤圆

古人有诗云:“家家捣米做汤圆,知是明朝冬至天。”冬日特别是冬至吃汤圆,是我国的传统习俗,在江南尤为盛行,民间便有“吃了汤圆大一岁”之说。汤圆也称汤团,冬至吃汤团又叫“冬至团”;汤圆可以用来祭祖,也可用于互赠亲朋。旧时上海人最讲究吃汤圆,他们在家宴上尝新酿的甜白酒、花糕和糯米粉圆子,然后用肉块垒于盘中祭祖。

## 上海小笼包

小笼包,即“小小的装在笼子里的面包”,是上海地区一种广受欢迎的点心小吃。这道美食通常是盛装在小巧的竹笼中,小巧悦目,你可以一口一个,一口咬下去,香辣的五花肉馅更是让人口齿留香。历史上,小笼包只是作为当地人喝上午茶的茶点,但如今许多餐馆都将其视作主食。品尝小笼包是门艺术,你需要先用筷子夹住小笼包,轻轻地在顶部咬一小口,然后将里面的汤汁吮吸干净,最后才能将整个包子吞下。在上海,小笼包随处可见。街边小摊和简陋的小餐馆都有卖,口味都不错,特别是豫园附近静安区的小笼包,口味更是一绝。

## 陕西羊肉泡馍

说到暖和的东西,羊肉泡馍应该算上一种,掰上俩馍,叫伙计给美美地一做,这一天都完美了。一定要亲手撕成黄豆大小,加上大锅羊肉汤,肉质为秦川牛羊肉,超级正!打汤时要嘱咐多放汤,不要牛油!汤味更加清爽!配上免费叫头儿一份,自制酸梅汤一杯!

## 潮州砂锅粥

一碗热气腾腾的砂锅粥于这冬日再应情应景不过了。砂锅粥是一道汉族传统名点,而广东的“潮州砂锅粥”向来颇有名气,潮州粥煲煮时间通常在20分钟左右,分为白粥和咸粥两大类。潮州砂锅粥在广州很盛行,有不少砂锅粥专门店。粥如其名,用砂锅、生米明火煲粥,粥七成熟时,放原料再加配料煮成。经典的粥品有砂锅生鱼粥、砂锅海虾粥、砂锅青蟹粥等。

## 厨娘推荐:冬日食“四冬”

## ◆排骨烧冬笋

冬笋味甘、性微寒,归胃、肺经;具有滋阴凉血、和中润肠、清热化痰、消食的功效。冬笋还具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,常吃能促进肠道蠕动,消除积食,降低胃肠道对脂肪的吸收和积蓄。但因冬笋含草酸较多,结石和痛风患者应少吃。

**主料:**排骨(400克)、冬笋(2个)

**辅料:**冰糖、葱姜、蚝油、八角、香叶、桂皮、生抽、料酒、胡椒粉、油盐(适量)

**做法:**1.冰糖冷油下锅,不停地翻炒;直至冰糖完全融化,冒出棕色的泡泡;2.下入泡过的排骨一起翻炒;直到排骨上色,且表面微微发焦,下入准备好的大料和葱姜继续翻炒;3.翻炒一下后加入料酒、生抽和适量的开水;4.在焯煮冬笋的水里加入适量的盐,大火煮开后再煮上二三分钟;5.焯煮好的冬笋倒入正在煮的排骨中;加盖后转为小火,煮上二十分钟;6.再加入蚝油、盐和胡椒粉调味;翻炒均匀后转为大火收汁即可。

## ◆冰糖炖冬枣

冬枣含有较多的维生素A、维生素E、钾、钠、铁、铜等多种微量元素,对于健全毛细血管、维持血管壁的弹性,抗

动脉硬化很有益;还含有芦丁,是治疗高血压的有效药物,对冠心病、高血压、动脉粥样硬化防治有很大帮助。但腹部胀气、糖尿病患者不宜多食。胃炎、胃溃疡患者吃生枣时应去皮。

**主料:**大冬枣(10个)

**做法:**1.冬枣洗净放入炖盅,加入冰糖末。2.再加入适量的清水,炖盅的一半量。3.包入保鲜膜放入蒸锅。4.大火蒸上40分钟,关火后晾一晾就可食用。

## ◆香菇什锦饭

冬菇蛋白质含量高,能提供人体所需的多种维生素,促进体内钙的吸收,经常食用香菇对于增强免疫力,对预防高血压、高血脂等疾病有益,所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

**主料:**大米(350克)、糯米(70克)、胡萝卜(100克)、土豆(150克)、去皮五花肉(180克)、干香菇(5朵)、豌豆(55克)

**辅料:**老抽(半汤匙)、盐(适量)、植物油(少许)、葱花(少许)、姜末(少许)

**做法:**1.干香菇洗净泡发,糯米和小米掺在一起洗净加水泡20分钟。备好胡萝卜、土豆、豌豆、去皮五花肉。2.五花肉切指甲大小的丁,胡萝卜、土豆、香菇都切成丁(泡香菇的水不要扔掉,备用)。3.炒锅内加少许油,倒入五花肉煸炒至微

黄。4.加入葱花、姜末爆出香味。5.加入胡萝卜、土豆、香菇丁煸炒,加入半汤匙老抽调一下颜色。6.倒入香菇水,水量刚刚没过食材即可(香菇水不够加凉水补),大火烧开,加入盐调味,煮3分钟即可关火。7.把米捞出倒入电饭煲内胆中,先把食材铺到米上,再倒入汤,汤的量和食材齐平,开始正常煮饭。8.豌豆开水焯熟捞出备用,米饭焖好后,加入豌豆翻炒均匀即可。

## ◆冬瓜肉丸汤

冬瓜富含维他命B族,能抑制糖转化为脂肪,有减肥降脂的功效。冬瓜低钠高钾,并含维生素C,能利尿消肿、降低血压、血糖,是肾炎浮肿、高血压、糖尿病及肥胖症患者的理想食品。冬瓜宜与鸭肉、火腿、口蘑、海带等食物一起烹调,其食疗效果更好。

**主料:**猪里脊肉(适量)

**辅料:**冬瓜(适量)

**做法:**1.猪里脊肉剁成肉糜,放入少许淀粉,鸡蛋清、精盐搅拌均匀。2.锅里坐水,等水有小气泡时把肉糜做成肉丸放入水中。3.等肉丸漂起后捞出,盛入清水碗里备用。4.锅里坐水,放入冬瓜片,烧开。5.放入煮好的肉丸。6.大火煮开后放入精盐,撒入胡椒粉,滴入香油即可。

