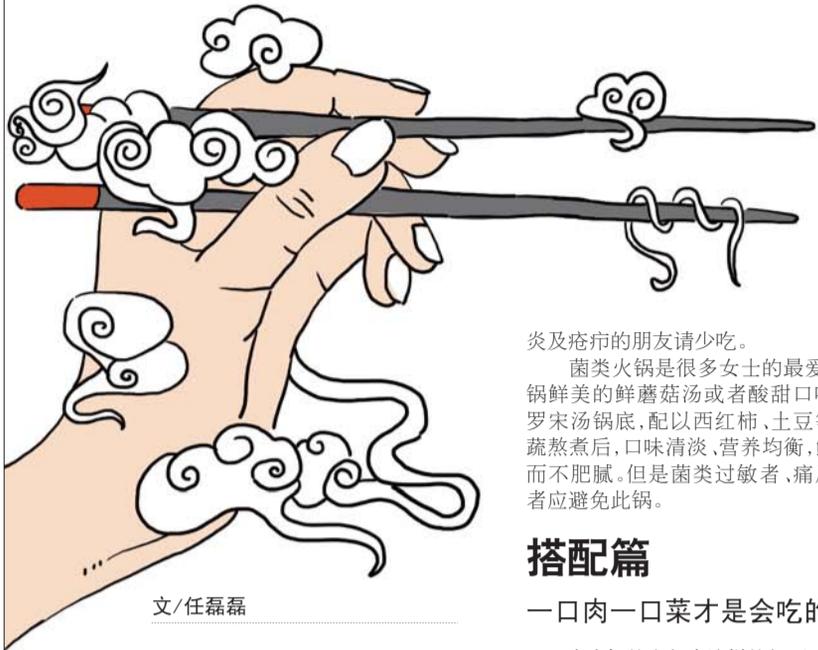


# 别以为你会吃火锅

严冬将至,火锅又火起来。火锅你会吃吗?吃过的恐怕没有说不会的,但事实没这么简单,即使你是吃了很多年的,可能都会犯很多错误,包括吃的顺序、涮的时间、科学的搭配等等。如果你不能全部说上来,好,就听听来自净雅么豆捞的资深火锅大厨跟我们传授的吃火锅的“秘笈”吧。



文/任磊磊

## 选锅篇

你选的火锅适合你的体质吗

美食就在眼前,围炉而坐前,身为一个对自己负责的食客,最先要做的不是如何吃得更多,而是要对自身做一次“评估”:自己属于啥体质,哪些宜吃,哪些少吃,哪些忌吃。切不可每一种都想尝一尝。

四川的麻辣火锅是最经典的火锅口味,多半人都会选择这样的汤底。吃过的人都知道,麻辣火锅口味浓重、刺激大,吃起来很过瘾。但其火大,因此那些患有口腔和肠胃疾病、痔疮和热性体质的朋友,最好避免此类锅底。辣椒具有辛辣的特质,对南方湿润地区的人来说,食用后有助于排除体内湿气,而所处环境干燥的北方地区的人群应尽量少食。

在山东沿海地带,人们喜欢吃海鲜火锅。这种锅底选用素有“海鲜极品”美誉的瑶柱、海米、花蛤等多种鲜活海鲜隔水炖制13个小时,每一滴汤都凝聚着海鲜的精华。淡白微蓝色的汤,仿若海水一般,渔家风呼之欲出,适合煮食各类海鲜。不过,海鲜火锅嘌呤含量高,痛风患者、海鲜过敏(过敏体质)、皮肤湿疹的朋友最好不要食用。

源于塞外的清汤羊肉、牛肉涮锅也是火锅中的佳品。尤其是隆冬时节,不管是鲁西黄牛、雪龙牛肉还是宁夏滩羊都是暖热补虚的佳品,虚寒体质的男女皆可食用。不过,热性体质、痰火旺盛和有急性咽炎、鼻

炎及疮疖的朋友请少吃。

菌类火锅是很多女士的最爱。一锅鲜美的鲜蘑菇汤或者酸甜口味的罗宋汤锅底,配以西红柿、土豆等果蔬熬煮后,口味清淡,营养均衡,鲜美而不肥腻。但是菌类过敏者、痛风患者应避免此锅。

## 搭配篇

一口肉一口菜才是会吃的

吃火锅的人都有这样的经历,吃着吃着就吃撑了,一餐火锅比普通一顿饭摄取好几倍的能量。火锅好吃,但不能过了嘴瘾却损了身体啊。大厨说了,在点菜的时候,荤菜和蔬菜比例应控制在1:2或者1:3,这样从食材搭配上控制降低卡路里的摄入,同时在荤菜中增加鸭血、牛百叶、鱼片这些低脂的荤菜,这样不用太为你的身材而担心了。

如果怕吃多了不消化,就请你吃点醋。在蘸料里添加醋,不仅有杀菌消毒的作用,还有助于消化,能减轻胃肠道的负担。

吃火锅时,酒是必不可缺的。吃火锅喝啤酒成了主流搭配,也有人喜欢用冰镇的啤酒或是饮料来配着火锅吃。其实,这种冷热交替的做法并不可取,不仅对牙齿和胃肠道产生刺激,还容易造成痛风。倘若觉得吃火锅口干,可以喝点现榨蔬果汁、酸奶等常温饮料,要喝啤酒的话也选择非冰镇的。

很多饭店在餐后喜欢送上一盘冰镇水果,虽能灭火气,却苦了肠胃。无论是凉茶、水果盘、冰淇淋都不适合在饱食后食用,可以喝一些温热的菊花茶,解腻清口,清除火气。

## 顺序篇

先涮海鲜,然后荤素间放

火锅作为中国的传统美食,食客如果能把用餐过程安排得更富有节奏

感和仪式感,就能给味蕾带来更大的刺激。一旦美食入口,这种刺激就能转化成超乎寻常的满足感。吃火锅之前,可以先喝一些酸奶、果蔬汁或热汤能刺激胃肠分泌消化液,为迎接即将到来的胃肠运动做好准备。纯正的果蔬汁、酸奶能为身体提供部分维生素和膳食纤维,促进钙、镁等营养素吸收,其中酸奶还能起到保护作用,缓解过辣、过烫食物对肠胃的刺激。

火锅煮开后,先闻其味、品其汤。火锅在开锅后,会散发出极其浓郁的鲜美味道,此时会把饥肠辘辘的你,激发出前所未有的食欲。而对于考究的火锅店,每一款汤底都是精心熬制的原汤原料,汤鲜味浓,富含丰富的蛋白质和维生素,饭前品汤,胜过良方。

品过汤后,食欲大增,主菜就要开始了。不管是什么汤底,在起涮时,最好先从海鲜入手。伴随着海鲜入汤中涮食,汤底会越来越鲜美、浓郁,而后涮食牛羊肉,更能凸显鲜味与海鲜交响后带来的惬意。涮几片肉,然后将蔬菜和肉类间隔投放。肥牛羊的脂肪含量能高达30%,如果一开始就集中涮肉,锅底变得十分油腻,此时再涮蔬菜、冻豆腐疏松结构的食物,会吸收不少油脂。淀粉含量高的烫菜和主食也不要等到结束的时候才想起来吃,只怕到时有心无力。边吃肉边吃主食,不仅能保护胃肠健康还能控制食量。

## 禁忌篇

“趁热吃”让食道深受其害

“来来来,趁热吃”刚出炉的食物,热气腾腾让人们食欲大开,大家在劝食时都会这么说。然而吃火锅不宜吃得太烫。因为一旦食物过热,人体口腔、食道、胃的表面都覆盖的黏膜就容易被高温所伤害。作为吃货的你,是不是经常吃完火锅后就会长口腔溃疡或者患上消化性溃疡,这就是食物太烫所致。而食道癌的发生几率较吃温热食物的人要高出许多。

四川火锅的走红,辣锅是当仁不让

的主角,很多人嗜辣如命,无辣不欢。辣得浑身冒汗,大汗淋漓才叫痛快。适当的辛辣确实能够起到驱寒保暖的作用,但一旦过量,就容易引起胃部不适,如胃炎、消化性溃疡、痔疮的发作都与饮食太辣有着直接间接的关系。

有的人以为吃火锅就是涮肉,因此只吃荤食而少吃菜。牛羊肉具有温补的功效,是非常好的食材,但这些东西中含有丰富的蛋白质,如果摄入过多,会加重胃肠道的负担,而且温补的东西吃多了就容易引起牙龈肿痛、口臭等上火的症状。所以爱吃肉的你,不要忘了了一口肉一口菜。

## 火候篇

各种菜涮的时间你知道吗

“肉要涮熟了再吃。”饭桌上大家都会这样相互提醒着,可是哪种菜该涮多长时间,从来没有人告诉过我们,只能是估摸着来,下表是名厨的总结,很靠谱哟。

火锅食材涮制时间表

类别	菜品名称	涮食时间	
海鲜	深海夏日贝	4秒钟	
	爽脆蜆皮	5秒钟	
	威海鲜鲍	4分钟	
	养颜花胶肚	8秒钟	
	海参斑鱼	肉 20秒钟	
	北海蚌仔	8秒钟	
	金丝边蜆皮	5秒钟	
	活象拔蚌	2秒钟	
	肉类	自制嫩牛肉	10秒钟
		鲁西上脑	8秒钟
雪龙西冷		8秒钟	
宁夏滩羊		5秒钟	
野山羊肉		10秒钟	
丸滑	熊猫猪肉	5秒钟	
	鲜鹿口条	10秒钟	
豆制品	白豆腐	3分钟	
	绿豆粉皮	20秒钟	
蔬菜	绿豆粉皮	4分钟	
	菌类组合	40秒钟	
	黑木耳	35秒钟	
	根茎组合	1分钟	
面食	蔬菜、野菜	25秒钟	
	手擀面	4分钟	

(下转 B02 版)

