

冬日温暖之 不可错过的火锅季

每到冬天,眼前总会浮现出一幅画面,屋外雪花纷飞,寒风凛冽,屋内一家人围坐桌边,桌上的火锅热气腾腾,装满了全家爱吃的各色涮品,家人欢声笑语,到处都洋溢着幸福快乐的滋味……火锅魅力遍布中国江南塞北,已经是中国人餐桌上不可缺少的一道美味,秋冬天气寒冷,更是享受火锅的好时节,一起趁着火锅季,把美味端上来!

鸳鸯火锅

锅底原料:

原汁上汤2盒、大葱4段、姜1块、郫县豆瓣酱1大匙、蒜6瓣、干红辣椒适量、豆豉1匙、花椒1匙、八角2个、桂皮1小块、小茴香1小把、香叶2片、草果4个、枸杞1小把、植物油3大匙、盐适量

火锅涮菜:

羊肉片、鲜虾、娃娃菜、生菜、鸭血、自制虾丸、草菇、鹌鹑蛋、豆腐泡、粉丝、茶树菇、干张、冬瓜、玉米、蟹柳、萝卜丝丸子、鱼豆腐、香菇、玉米、黑木耳、各适量

做法:

- 1.准备材料。
- 2.锅里烧热油,放入姜片、葱段炒出香味。
- 3.倒入一盒原汁上汤。
- 4.煮沸后加适量枸杞,倒

入锅中,鲜汤就做好了。

制作红油锅底

5.锅里烧热油,放入一半的葱、姜、蒜,炒香后捞出。

6.再放入郫县豆瓣酱和花椒,小火炒出香味并出红油,捞出渣滓不要,只留红油。

7.再放入葱姜蒜、豆豉、八角、桂皮、小茴香、香叶、草果,小火炒出香味。

8.倒入一盒原汁上汤,根据个人口味加少许盐调味。

9.煮沸后倒入锅中即可。

小贴士:

如果没有原汁上汤,可以用鸡汤、骨头汤等高汤来代替。红油锅底制作时一定要用小火来炒调料,否则容易糊锅。嗜辣族在炒红油的时候,可以把多加点干红辣椒,切碎下同煮红油,会更香辣。



冬季饮食 去火三部曲

每到冬季的时候很多人都是会出现咽喉干痛,两眼红赤的问题,这个时候其实就是我们中医所说的上火的问题。

上火症状:吃不下

如口干、舌烂、唇裂、目赤、耳鸣及干咳,属于“吃不下”,说明心肺有火。可以选用牛黄清心丸(片)、羚羊清肺丸等。若口舌、鼻内生疮、口角发炎,可内服黄连上清片、三黄片等,或外用西瓜霜。小儿易发肺炎,出现肺热郁闭、痰热咳嗽时,可以用通宣理肺丸。

上火症状:肚子胀

脾胃有火会诱发口臭、牙龈出血、腹胀等,让人“受不了”,不思饮食。宜用牛黄清胃丸、清胃黄连丸、龙胆泻肝丸等,但腹泻、腹痛者不宜服用。

上火症状:静不下

肝火大动,人就“静不下”,出现烦躁易怒、舌边尖发红、双目发红等,可在医生指导下选用杞菊地黄丸等。

上火症状:拉不出

若肾、膀胱、大小肠等部位有火,会“拉不出”,有大便干结,小便短少,尿色黄赤、混浊有味,阴部时痒,妇女白带增多等,可选三黄片、栀子金花丸等。

根据专家的建议,防干燥不仅仅是多喝水,或多涂滋润霜那么简单,想要滋润过冬不上火,每个家庭都需要全面了解自身的“家庭干燥指数”,才能更具针对性地调整生活习惯,从而达到以内养外的科学调理。养成合理健康的饮食习惯,是根源上调理体内环境杜绝冬日上火最关键一步。

中医专家提倡饮食均衡,在不得已的情况下则多喝健康饮料,充分利用三餐的进食机会来补水灭火,从根源上调理体内环境防止冬日干燥:

其一,以健脾、补肝、清肺为主,应多吃山楂、柚子、石榴、苹果等清润甘甜的水果,加速胃肠蠕动的作用,滋阴润燥;

其二,少吃盐。因为高盐饮食会降低黏膜抵抗疾病的能力,使各种病菌乘虚而入,诱发咽炎;

其三,吃火锅辛辣餐食时佐以滋润不上火的水果,如萝卜、豆腐、白菜等,以达到滋润防上火的目的。

如何判断 吃多少盐

一项大型的减盐运动目前正在英国进行。英国食品标准局指出,世界卫生组织号召人们每天摄入的盐不要超过6克,否则会增高高血压、心脏病和中风的危险。但如何才能知道自己一天中吃进了多少盐呢?有一个简单的判断方法。

日常饮食中,人们对盐的摄入主要来自饭菜和其他食品中。饭菜中盐的含量没办法做到精确的判断,尤其是在餐馆里吃饭时,只能根据食物的咸、淡来猜测。但是,从超市里买回来的带包装的食品上,大部分都标明了盐或钠的含量。盐由钠和氯化物组成,只要把包装上钠的含量乘以2.5,就是盐的含量。

知道了这个道理,我们就可以通过食品包装上的标识,判断一种食物中是否含盐过多,以及自己每天吃的盐是否超标。英国食品标准局给出的标准是:对于一个成人来说,如果食品包装上注明每100克含1.25克以上的盐或0.5克以上的钠,即表示含盐量超标了;如果注明每100克含0.25—1.25克的盐或0.1—0.5克的钠,说明含盐量是适度的。

对于儿童来说,不同的年龄段对盐的摄入标准也不相同:0—6个月的婴儿,每天应不超过1克;7—12个月的婴儿为每天1克;1—3岁的儿童为每天2克;4—6岁为每天3克;7—10岁为每天5克;11—14岁以上为每天6克。

此外,减盐运动还提醒大家,平时要少吃腌制食品,少喝汤,少吃方便面,因为汤料中平均含有60%的盐,喝越多的汤就是吃进越多的盐。

养生泥鳅火锅

泥鳅具有“水中人参”之称,它不但肉质鲜美,而且营养相当丰富。它富含蛋白质、矿物质和多种维生素,并具有药用价值。泥鳅所含脂肪成分较低,胆固醇更是少,属于高蛋白低脂肪的食品,并且含一种类似甘氨酸脂肪酸的不饱和脂肪酸,有利于人体抗血管衰老,故有益于老年人及心血管病人。泥鳅和豆腐同煮,具有很好的进补和食疗功用。特别适宜身体虚弱、脾胃虚寒、营养不良、小儿体虚盗汗者食用,有助于生长发育;同时适宜老年人及有心血管疾病、癌症患者及放疗化疗后,急慢性肝炎及黄疸之人食用。常食泥鳅,具有很好的养生功效。

食材:

泥鳅500克 嫩豆腐 2

块 芹菜 适量 泡椒 10几个 葱姜蒜 适量 干红椒 适量 花椒 适量 原汁上汤 3盒 豆瓣酱 2大勺 白糖 1茶勺 盐 1茶勺

做法:

- 1.买来的活泥鳅用清水养上两天,常常换一下水。
- 2.准备好配菜。
- 3.锅中加入适量水,烧至80度左右,投入泥鳅,盖上盖子,关火,约半分钟后打开锅盖。(水不能完全烧开,而且泥鳅投入后要关火,不能煮,否则会破皮,投入后盖上约半分钟,这样的泥鳅很容易清洗粘液,而且很完整)
- 4.把泥鳅表面的粘液清洗干净。
- 5.另起锅烧开水,调

入1茶勺的盐,放入切好的豆腐块焯一下水。

6.把配菜清洗干净,切好,同时准备好泡椒。

7.起锅稍微加热,加入适量油,下入切好的姜片、葱白段、蒜末、干红椒和花椒,中火煸出香味。(冷锅冷油慢慢煸香,不要把油烧得很热,不然香料一下去就焦了,根本都没香,另外干红椒和花椒先过一下水,这样不容易炸焦,而且很香)

8.下入泡椒翻炒几下,再下入豆瓣酱。

9.翻炒出后油。

10.加入原汁上汤,盖上盖子大火烧开后转中火煮10分钟左右,让所有的香料味道相融合。

11.下入洗好的泥鳅和豆

腐。

12.盖上盖子大火烧开后转中火焖煮约5分钟,加入芹菜段和葱段,转入火锅盆里。

小贴士

买回来的泥鳅要先用清水养一到两天,让它吐掉剩余的泥沙。

在去除泥鳅身上粘液那一步,锅里的水不能烧至沸腾,约80度左右即可,沸腾的水,泥鳅一下去就会被烫破外皮。黄鳝也可以用同样的方法去除它的粘液。

在煸香料的时候,冷锅冷油,这么可以慢慢煸出香料的香味,如果油烧得很热再下香料的话,一下去就焦了。而且在煸香干红椒和花椒的时候可以先进一下水,这样不容易炸焦。

杂菌荟火锅

食材:

锅底:鲜鸡1只、姜葱、洋葱、盐、胡椒粉、料酒
涮料:蟹味菇、鸡菇、海鲜菇、金针菇、蘑菇、香菇、平菇、粉丝、香菜、白芝麻酱、芝麻油、辣油、蒜末

做法:

- 1.先来制作锅底汤:准备鲜鸡一只洗净切成小块
- 2.将鸡块放沸水里煮一下

去腥

- 3.捞出在清水里冲洗干净
- 4.锅里放清水,放入鸡块烧开后撇去浮沫,加点料酒,下入葱姜、洋葱,用中火炖至鸡肉软烂即可
- 5.将菇类全部洗净,蘑菇需要用刷子刷一下,其它的一般剪去根部就可以了。
- 6.香菇去根斜切四下,成十字花形
- 7.蘑菇刷洗干净后,密密

地切上若干刀,底部不要切断

8.平菇撕成条

9.其它的都剪去根部洗净即可

10.将鸡汤倒入火锅,加盐、胡椒粉、葱姜、料酒烧开

11.粉丝先用清水泡软,放入各种菌菇,放入粉丝和香菜即可

12.用白芝麻酱、芝麻油、辣油、蒜末、鲜酱油调成蘸料蘸食即可



儿童火锅

食材:

原汁上汤一盒 鲜虾鸡胸肉 胡萝卜 鹌鹑蛋 海带 豆腐 火腿 蘑菇 白玉菇 金针菇 香菇

做法:

- 1.大虾洗净沥干水分。剔去虾线,剥去虾头和虾皮。只留虾仁。
- 2.将虾仁剁碎。放入一个鸡蛋,少许胡椒粉,少许盐,适量淀粉,搅打上劲。做好的虾滑放入冰箱冷藏。
- 3.鸡胸肉洗净擦干水分。

切成小块后剁碎。放入一个鸡蛋,少许胡椒粉,少许盐,适量淀粉,搅打上劲。做好的鸡滑放入冰箱冷藏。

4.鹌鹑蛋小白兔的制作。生鹌鹑蛋洗净。加入凉水和少许盐,大火煮五分钟。煮好的鹌鹑蛋剥皮待用。将鹌鹑蛋平的一角底切去一小块。切去的一小块分成两等份,作为兔子的耳朵,鹌鹑蛋尖部上二厘米处横切一刀,插入好耳朵。用胡萝卜点缀当小白兔的眼睛。用几片胡萝卜和几片生菜

叶装饰。

5.骨头海带的制作。将海带浸泡,洗去粘液。用开水煮五分钟。煮好的海带用饼干模具切成骨头形状。摆盘装好。

6.豆腐横切小块,用米奇图案的模具压出米奇形状。

7.胡萝卜洗净去皮。切成小薄片。用小刀切换成自己喜欢的样子。

8.火腿用小鱼模具切成小鱼图案。

9.青菜清洗干净。

10.准备好各种菌类。干香

菇提前泡发。将各种菌类取出根蒂,入开水焯一下,沥干水分放入火锅。

11.加入高汤和适量的水。大火煮开后小火煮十分钟。美味的菌类汤底就做好了。可以放入你喜欢的食材。

12.用一个小勺挖出适量虾滑。放入火锅内。煮几分钟发红即可。

13.小勺挖出适量鸡滑。放入火锅。煮几分钟发白即可。

14.放入青菜等,煮开即可食用。