

冬日暖食 暖身又暖心

D04

火锅——最地道&最时尚

火锅一直在国人中拥有极高的人气，冬日里数他最摇摆，而且历史久远，东汉出土文物中的“斗”就是最早的火锅烹饪用具，现代最富盛名的重庆火锅有记载的历史也有1700年以上。国人爱火锅，一众人在寒冷的冬日围着一个冒着热气的锅子，叽叽喳喳，热热闹闹，亲情、友情、爱情也都随着翻滚的锅底更加瓷实了，再者火锅堪称中国饮食的集大成者，在火锅中所用到的食材和调味，随着各地的饮食习惯的不同，变化出了很多的风格。从清香爽口的清汤素锅到鲜嫩香辣的牛羊肉锅，再到粤式风格的海鲜火锅，品种多样，风格迥异。

济南城里好火锅



东来顺炭烧火锅

最传统的炭烧火锅，铜炉、木炭一派烟火气。羊肉地道得很，清汤锅涮出的羊肉鲜嫩，味道醇正，沾上香浓的酱料，满口留香。

海底捞番茄鸳鸯锅

算是改良火锅中的翘楚，酸酸甜甜的番茄锅底非常适合女孩子胃口，羊肉、蔬菜、虾滑、豆腐啥的到里面就别有一番风味。喜欢麻辣的朋友也同时兼顾到，一举两得。



韩味菜部队芝士火锅

甜腻的奶酪火锅是欧洲人的最爱但这种火锅通常只有外国人能一口气吃个锅底朝天，一般客人吃过几口就嫌腻了，于是折中的选择来了，韩式的芝士火锅，在火锅中添加芝士，伴着年糕，拉面，奶香味依旧，但又不腻人。时尚火锅的选择。



柴坝村重庆九宫格老火锅

传统的四川火锅什么样？来尝尝这个就知道了，特辣锅底，什么鹅肠、黄喉、毛肚、鸭血都要必点，再配上油碟，入口香辣椒麻，汗立刻冒出来。感觉倍爽！



煲汤&熬粥——细火慢煮出来的营养

冬季滋补煲汤的迷人之处在于望着那汤中的各种食材透过细火慢煮，慢慢融合成一锅营养丰富、香浓味美的靓汤。南方人尤其是广东人尤爱煲汤，喝补汤，清淡油少是最佳选择，汤的主料尽量选择一些低卡路里的食材，例如，与猪肉相比，牛肉、鸡肉以及鱼肉的卡路里会更低、脂肪含量更低；尽量选择瘦肉，禽肉在处理的时候也尽量将肉眼可以看见的脂肪都去掉，这样也可以降低汤的卡路里，更加健康。

而相较于煲汤，冬日里的北方人更喜熬粥，小米红枣粥、山药百合粥、甜粥、咸粥、白粥，特别是山东优质的五谷米面都为熬一锅好粥提供了有利的保障。

冬日推荐

三色排骨汤



原料：排骨、玉米、胡萝卜

步骤1：胡萝卜削皮，洗净切小块，玉米洗净切段备用，生姜洗净拍松。
步骤2：将排骨洗净砍成块，后用热水汆去血水，再捞起洗净沥干备用。
步骤3：将所有材料及姜片和少许食醋一起放入内锅，加热煮沸后改中火煮约5~8分钟，然后转小火慢煮90分钟。
步骤4：最后加精盐，味精即可。

莲子百合炖野鸡



原料：鸡肉、莲子、百合、淮山、瘦肉、红枣、姜、盐。

步骤1：准备好莲子百合，莲子去芯洗一下；
步骤2：鸡肉、瘦肉切丝在热水中焯烫后捞出。
步骤3：锅中烧适量开水，把焯水的鸡肉和瘦肉都倒入锅中。莲子百合沥干水分、红枣和姜放入锅中。
步骤4：盖上锅盖大火煮开后改小火慢煮1个小时。把淮山切块后倒入汤内继续煮40分钟。
步骤5：关火加盐调味即可。

羊肉萝卜汤



原料：羊排肉、萝卜

步骤1：羊排肉洗净，沥干血水切块。葱姜洗净分别切段、片备用。羊排肉内放入料酒、姜片抓匀，淹渍半小时。白萝卜洗净，去根须，切成块。
步骤2：锅内倒油烧至六成热，放入葱段煸香，放入腌渍好的羊排肉，大火翻炒过油。
步骤3：汤锅内倒适量清水，大火烧开后放入羊肉，开锅后撇去浮沫，放十几颗花椒去腥，用小火慢煮2小时。
步骤4：放入萝卜继续慢煮1小时，加盐、味精，撒点葱花即可。

家庭杂粮粥

玉米面粥：将玉米面加水调成糊状，锅内水开后，倒入玉米糊。边倒边搅拌，待粥开后再多煮一会儿就成了。粥中可加入一些枣泥，宝宝更爱吃。

腊八粥：腊八粥是传统的粥，它的用料因地区与口味的不同而略有差异。目前的做法多添加珍珠米、薏仁、黑米，有的还放白果、百合、莲子、桂圆、绿豆、花豆等，再配以蜜饯食品。

中国人大概是最擅长根据节气的变化而变换吃食的。随着天气渐寒，围炉吃个火锅，全家人煲上一锅汤粥或是简单的一碗汤面，温暖就随着缕缕食香荡漾开来。

码帮商城冬日食材推荐

蒙山妹子五谷杂粮

纯天然、无污染，精选原料，经过精选、除尘、清杂、加工等过程精制而成。既可单独食用，又能混合食用，具有营养全面、风味独特、久吃不厌等特点。产自蒙山，贵在天然。



东平湖牌石磨山药薏米芡实粥粉



石磨山药芡实薏米粥粉是东平传统美食，由山药、薏米、芡实三种粮食研磨而成。山药在夏秋换季时节有帮助增强脾胃功能；薏米具有美容的功效；芡实营养丰富，是宝贵的天然补品，一向有“水中桂圆”的美称。

东平湖芡实菱角莲子

芡实又名鸡头米，具有很高的食疗价值，在我国古作为永葆青春活力、防止未老先衰之良物。菱角中含有铁、锌、钙、磷等大量的营养元素以及蛋白质、脂肪等营养成分。莲子自古以来是公认的老少皆宜的鲜美滋补佳品，被誉为“水上人参”。对降血压、强心安神、滋养补虚、清心祛斑等也有很好的作用。



蒙山妹子野生松菇

蒙山松菇是将野生的松菇经过认真挑选、加工，精心包装而成。它香味独特，肉质滑嫩，营养极为丰富，配以纯正草鸡合炖，口味更佳，是有名的蒙山名吃，深受人们的喜爱，俗称“蒙山松菇鸡”，是上好的珍品。

沂蒙特色回锅全羊

正宗沂蒙山羔羊肉精制而成，口感鲜嫩味道独特。冬季进食羊肉可以温阳补虚，是冬季最佳的滋补食品。



七彩山鸡滋补母白条山鸡肉质细嫩鲜美，野味浓，其蛋白质含量高达40%，是普通鸡肉、猪肉的2.5倍，脂肪含量极低，基本不含胆固醇，是高蛋白质、低脂肪的野味食品。



蒙阴蒙山妹子紫薯粉条

蒙山妹子紫薯粉条以蒙山地区纯净无污染的天然状态环境出产的紫薯为原料，采用沂蒙山地区传统的制作地瓜粉皮粉条的工艺精制而成，不含任何添加剂，食用方便，营养丰富，口感爽滑粉嫩。

