

# 火锅季

## 【品锅篇】

# 烫、涮、煮 各有各的讲究

有人说,吃火锅绝对不是秋冬的专利。老饕们的嘴巴已经吃出了四季的味道——“春天尝鲜、夏天解馋、秋天过瘾、冬天大补”,每个节气都能应景。不管怎么说,秋冬之季,还是吃火锅的最佳时令。怎么吃才是讲究,里面也是有门道的。

吃火锅,最好自己操作,自涮自烫,吃得好不好,在于食客的水平。说到吃法上,并没有特别的讲究,常见的无非就是烫、涮、煮等几种。不妨来听听好食者的吃食经吧。

说到烫,就是将用料夹好放入锅中,只是时间稍长。质地紧密,立刻不易熟的,要采用烫的方法,如毛肚、葱、蒜、海带等。涮有些类似,是将用料夹好,在锅中涮熟。其诀是要区别各种用料,不是所有用料都可以涮食。一般来讲,质地嫩脆,立刻即熟的用料适用于涮食。如鱼皮、肉片、腰片、鸭肠、豌豆苗、菠菜等。这两招都是要掌握技巧的。一是观察汤卤变化。当汤卤汁滚沸,不断翻滚时,即可涮食;每当汤卤上油脂充足时,才可烫食。二是要掌握火候。火候过头,食物则变老,火候不到,则生,这需要通过几次实践才能掌握。

三是涮和烫时必须夹稳食物。如果不慎掉入锅中,就会煮老、煮化。无论羊肉还是肥牛,涮肉所用的肉片应该越新鲜越好,从口感上来讲,冻肉片的香嫩程度也不如新鲜肉片,涮肉的时间不宜太短,一般来讲,薄片在沸腾的锅中烫1分钟左右,肉的颜色由鲜红变为灰白,才可以吃。

再来说说煮。实际上,也很简单,即把用料投入汤中煮熟。如鲫鱼、鳝鱼、泥鳅、海参、带鱼、蹄筋、平菇、粉条、鸡块等,适用于煮食。这些食材质地较密,必须经过长时间烹煮才能食用。煮也要掌握火候。有的煮久了要散、要化,如海参、鱼皮、银耳等,而血旺、蹄筋、鱿鱼等可以煮久一些。此外,毛肚、鸭肠等质地脆嫩的食物,要全部浸入卤汁,当表面出现水泡时恰到好处。

## 品“锅”搭配 吃火锅也讲究搭配

吃火锅可以说是人生一大乐事,可是有的人吃火锅不得法,出现一些偏热症状,甚至引发某些疾病。现介绍几种方法:

多放些蔬菜火锅作料。不仅有肉、鱼及动物内脏等食物,还必须先后放入较多的蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒凉,不仅能消除油腻,补充冬季人体维生素的不足,还有清凉、解毒、去火的作用,但放入的蔬菜不要久煮,才有消火作用。

适量放些豆腐。豆腐是含有石膏的一种豆制品,在火锅内适当放入豆腐,不仅能补充多种微量元素的摄入,而且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。

加些白莲。白莲不仅富含多种营养素,也是人体调补的良药。火锅内适当加入白莲,这种荤素结合有助于均衡营养,有益健康,加入的白莲最好不要抽掉莲子心,因为莲子心有清热泻火的作用。

可以放点生姜。生姜能调

味、抗寒,火锅内可放点不去皮的生姜,因姜皮辛凉,有散火除热的作用。

吃火锅后饮杯清茶。这不仅可解腻清口,而且还有清火作用,但在吃过大鱼大肉的火锅后,不宜马上饮茶,以防茶中鞣酸与蛋白质结合,影响营养物质的吸收及发生便秘。

吃些水果。一般来说吃火锅三四十分钟后可吃些水果。水果性凉,有良好的消火作用,餐后只要吃上一两个水果就可防止“上火”。

## 品“锅”禁忌 吃火锅有四忌

“一热当三鲜”的火锅文化,让不少人迷上了火锅。盛行时,围锅小坐、开怀畅饮,但往往却将吃火锅而引起的疾病抛至脑后,还是古训说得对,“病从口入”,火锅的确好吃,但在吃这种传统美食时一定要以健康为原则,还是要有禁忌的。

忌吃的时间太长。有的人,一吃就是数小时之久,甚至通宵达旦。这样会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,腺体得不到正常的休息,导致胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻,严重的可患慢性胃炎、胰腺炎等。

忌吃得太烫。太烫的食物容易烫伤口腔和食道黏膜,若遇烟酒或不清洁的食物更容

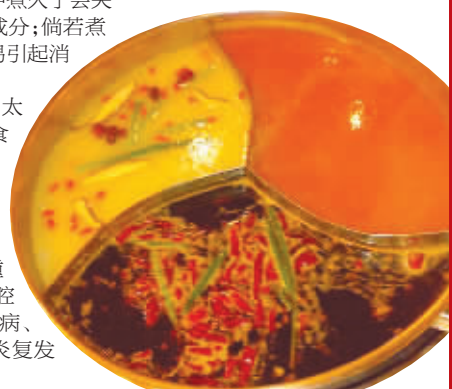
易导致疾病。吃火锅时,应先将煮好的食物夹出稍冷一下再吃。如果能配上冻鲜奶则可防止烫伤。

忌不掌握好火候。吃火锅时,若食物在火锅中煮久了会失去鲜味,破坏营养成分;倘若煮的时间不够,又容易引起消化道疾病。

忌吃得太辣、太麻。太辣、太麻的食物,不仅会刺激口腔、食管与胃肠道的黏膜而使其发生充血和水肿,还容易诱发一些更严重的疾病。凡是口腔炎、慢性咽炎、溃疡病、慢性胰腺炎、胆囊炎复发

者及上腹部做过手术的人都不要吃火锅。

本版整理 快报记者 黄建军  
本版均为资料图片



## “金汇大酒店·汇集金婚人生”

### 寻找南京婚龄最长的夫妇

◆只要你们婚龄在50年以上,就有机会和您的家人相聚金汇大酒店共度难忘的“金婚庆典圆梦晚会”

- 地点:金汇大酒店 江苏省南京市白下路288号
- 主办:南京市老龄办 南京电视台十八频道
- 承办:南京金汇大酒店

南京晶丽酒店品牌管理

## 真知味 原生态美食节

### 暨原生态种、养基地揭牌仪式

- 天目湖砂锅鱼头持续热卖中,吃天目湖砂锅鱼头送手撕炒龄乳鸽
- 大石湖草母鸡汤,鲜香自然,味美营养
- 即日起到真知味品尝大石湖草母鸡汤,即可报名参加“原生态之旅”名额有限,详见店堂公告

企业使命:为人类享受原生态健康美味而孜孜以求  
品牌定位:真知味——原生态餐饮专家  
品牌价值:真味、个性、品味  
用人理念:注重细节的人空间无限,同心同德的人共享荣耀  
敬业忠诚的人委以重任,顾全大局的人走的更远

天目湖砂锅鱼头 大石湖草母鸡汤

汉中路店:汉中路156号 抢座热线:86792228; 月牙湖店:后标营52号 抢座热线:84649878; 迈皋桥店:和燕路346号 抢座热线:66615777