



# 畅享美食 怕上火 喝王老吉



# 春食火锅 火辣辣

## 【锅情播报】

### 小火锅大乾坤

有人说,吃火锅绝对不是秋冬的专利。南京美食圈里有一号的大姐——程雪明,就将火锅吃出了四季味道,“春天尝鲜、夏天解馋、秋天过瘾、冬天大补”,每个节气都能应景。于是,吃火锅的幸福从春天就开始了。

在南京美食的势力地图上,火锅是一股生命力顽强的势力。在美食集中的新街口、狮子桥、王府大街、1912街区等地段转上一转,就可以见识到南京火锅店的势力。

就品牌而言,已形成了全国连锁与本土品牌共存的局面。既有德庄、小尾羊、小肥羊、京都涮涮等这些全国连锁的知名品牌,一品川味正宗,又有阿歪、滋奇、大姐大这样的本土品牌,吃着亲切。在业内颇有名气的怪老板,旗下滋奇火锅、阿歪火锅生意的红火程度,绝对不让全国连锁品牌的任何一家。

就形式而言,有走平民

路线的平民低价,将亲民进行到底,也有精致上做文章的精品小火锅。火锅的火爆行情吸引了更多的加入者。南京地铁开通后的这几年间,火锅店更是转战地下,新街口站两侧的大型百货负一楼的美食广场中,总能找到烟雾缭绕、香气扑鼻的火锅味道。

熟知火锅的食客都知道,火锅也是有流派的,不同的流派也寄予着人们不同的感情。一种是传统的西派——川锅,一副“不辣不革命”的劲头,也是对生活的一种态度,锅底料都是有秘方的;另一种则是北方的传统炭烧紫铜锅,目前,南京已有多家在经营,据说,调料全部来自北京,如延庆的韭菜花、王致和豆腐乳,特别是糖蒜,它是由绵白糖与蜂蜜精心腌制而成,羊肉选自锡林郭勒大草原羊龄在180天内的尾绵羊,那叫一个讲究,吃火锅成了对这种美食形式的一个纪念。



## 【靓锅推荐】

### 八种靓锅逐个看



**吃火锅,常见的口味无非是清汤、鸳鸯等少数几种。会吃的人都知道,每家店的调料都差不多,门道更多的是在于锅底。小记搜遍全城,“淘”来靓锅八款,全部选用上等优质食材,佐以各种滋补中药材,以秘制高汤精心煲制,让食客伴着墨香先行品鉴吧。**

**川香麻辣锅:**精选30余种天然香料精心熬制,香辣刺激,麻辣开胃,是祛寒的佳品。汤底添加上等龙井茶叶,清香除腻,使汤头更清爽鲜美。茶叶口感鲜嫩,还能起到清凉、解毒、去火的作用。

**药膳香鸡锅:**在招牌鸡高汤中加入人参须、香叶、当归、淮山片、薏仁、红枣、枸杞等中药材,再加入秘制汤料调制而成,鸡鲜味嫩软滑,美味可口,汤底滋味浓郁,滋补养颜,还具有一定的保健功效哦。

**有机菌菇锅:**有机菌菇锅以有机香菇、蘑菇、杏鲍菇配以红枣、枸杞等滋补食材精心熬制,不仅味道鲜美,营养也更全面,含有人体必需的氨基酸与多种微量元素,蛋白质丰富,是一款值得推荐的健康营养汤底。

**昆布海鲜锅:**秘制昆布高汤中添加柴鱼片、鱿鱼卷、龙利鱼片、基围虾等多款海鲜后精心熬制而成,营养滋补,口感非一般清甜好味,昆布吸取了汤底的精华后,非常鲜嫩爽滑,美味可口。

**香茅酸辣锅:**秘制泰式酸辣汤添加新鲜香茅、新鲜柠檬叶、鲜南姜等多款香辛料精心熬制而成,香气浓郁,酸辣可口,味道鲜香,有非常好的养生效果,冬天喝还有祛湿作用。

**味噌豆花锅:**味噌是一种营养丰富的调味品,经常吃味噌的话,对癌症有非常好的预防作用。味噌豆花锅以上好白味噌配上新鲜豆浆,再佐以多款清淡养生的食材调制而成,豆香味浓郁,口感鲜香,风味独特。

**韩式泡菜锅:**泡菜是蔬菜自然发酵而成的食品,因此保留了天然蔬菜中的维生素C和维生素P。此外,泡菜属于高纤维、低热量食品,不仅味道鲜美,还有助于消化,减少脂肪累积,是潮流人士的健康轻食之选。

**胶原豚骨锅:**以招牌大骨浓汤添加金华火腿吊鲜,并佐以新鲜蔬菜和红枣、枸杞等多款滋补中药材精心熬制,汤色奶白鲜甜,营养丰富,含有丰富的钙质和胶原蛋白。胶原蛋白是人体骨骼和皮肤的自然成分,有利于皮肤的更新,以及改善骨骼软骨和关节的健康状况。

## 【TIPS】

### 吃火锅 防上火

火锅已经成为一道时尚饮食,但不少人吃火锅后会上火,感到浑身燥热、口干舌燥,有的人甚至口唇生疮、咽喉肿痛、口渴难耐,燥热得坐卧不宁、夜不能寐,还会有便秘、尿黄。医学上称作“火锅综合征”。专家解释说,此症发生的原因是火锅的食物没有调配好,一言以蔽之,就是热性食物太多。

火锅中的热性食物,最常见的是羊肉,羊肉性温热,每天的适宜量是100~200克,若一次吃半斤,一般健康人不妨。但现在吃羊肉火锅的人,往往一次吃一二斤,则就太多了。很多人还喜欢重用调味料,调料中的辣椒、花椒、胡椒、丁香、大料、大葱、香菜、生姜等辛辣料也属温热之物。热性食物一次吃得太多,就令人火气旺,火旺,则生内热,便表现燥热,就发生了“火锅综合征”。

防止“火锅综合征”,应注意以下几点:

1. 吃羊肉一次不要吃得太多,特别是老人和体虚的人尤以少吃为佳;
2. 调料宜清淡,尽量少用辛辣调味料;
3. 水果多属凉性食物,可吃些梨、西瓜、西红柿,会减轻燥热的表现;
4. 吃的同时,伴饮凉性的饮料。

本版撰文 快报记者 黄建军  
本版均为资料图片



## 【品锅】

### 自助火锅的畅快

自认比较能吃,吃自助火锅才不会亏本,于是,约上几个网上的朋友寻一处自助火锅店,便杀将过去了。先来说说环境,小店是新装修的,环境很不错,座位不拥挤,每张桌子的间距比较大,座位很干净,而且没有一般火锅店的嘈杂。常说吃火锅不讲究环境色面,但吃饭是讲究心情的,好的环境还是让人喜欢,食欲大开。

小店的火锅前段时间比较流行的小火锅,每人一个锅加一个调料,分清汤锅底和辣锅底,不太能吃辣的可以要求微辣锅底。自助区的食物包括各类火锅用菜、饮料、水果、点心和熟食,种类还是比较多的。涮菜种类,除了一般火锅店常见的粉丝、蔬菜等之外,还有不少河海鲜,比如蛭子、贝类、鱼片、蟹肉棒等等,总的来说比较新

鲜,贝类基本都是开口的而且没什么沙子。值得一提的是,蟹肉棒味道不错,虽然也是从超市买的那种包装,但不像很多蟹肉棒那样口感有些发“面”。

这家自助火锅店最让人开心的,应该就是牛、羊肉片无限供应了。去年,连锁品牌一尊皇牛在南京开业的时候,也曾经做过类似的促销。不过,这类涮品没有放在自助区供自取,是要跟服务员说一下的,免费的饮料就是雪碧、芬达、可乐,和其他的火锅店一个样子,水果有香蕉、西瓜、圣女果、苹果等。最后说说价格,这家小店的自助小火锅价格是30元/位,晚上和中午价格一样。总体来说,环境、品种、价位都算是合适,比较适合喜欢吃火锅又想找个环境好的地方的食客。



怕上火 喝王老吉

