



# 冬天里的一锅

中国的火锅花色纷呈,百锅千味。著名的如重庆的麻辣火锅,麻辣醇香,名扬天下;广东的海鲜火锅,钙骨火锅食而不腻,味美无穷;北京的羊肉涮锅风味别致,吊人胃口。此外,杭州的“三鲜火锅”、湖北的“野味火锅”、东北的“白肉火锅”、香港的“牛肉火锅”、重庆的鸳鸯火锅、上海的“什锦火锅”、河南的“红焖羊肉火锅”等,也风味别具,诱人馋涎,堪称寒冬里的“席上春风”,为食客们所津津乐道。今天消费驿站给大家介绍的是几款新派美味火锅,也是最近几年冬日里食客们餐桌上的新宠。



现在火锅界的明星要首推“咖喱火锅”;其所用佐料是印度本土的特产咖喱、番叶、椰子粉以及香料等,涮的东西有鱼头、草虾、鸡肉和牛肉等,锅底为米粉浸汁,有尽吸原汁之雅趣。



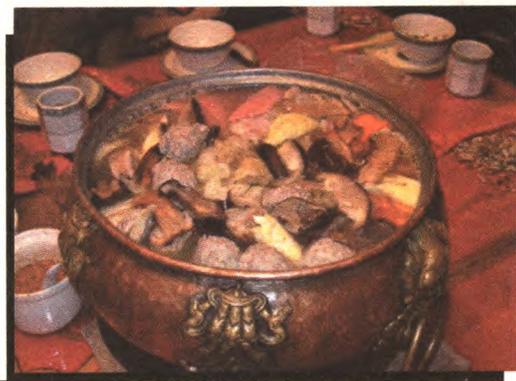
瑞士,这个令人着迷的国家,不但拥有雪山美景,而且因其特殊的地理位置,发达的畜牧业拥有很多传统的奶酪饮食,其中最著名的当属奶酪火锅了。

在酒精炉温暖着的火锅里,温暖的白葡萄酒中放入奶酪所化成的原汁,依着不同的口味,放入不同的配料。品尝时,以一柄很长的叉子,插上切成方丁的面包、燕麦包或茴香洋葱面包,蘸着香浓的奶酪。初入口时味道会有些微苦,但随即浓厚的奶香漫漫从口腔里传来。

传统的瑞士奶酪火锅,选用格鲁耶尔奶酪、维切林·富瑞伯杰斯奶酪等奶酪再加上白葡萄酒及樱桃水果蒸馏酒同煮,若蘸上鸡肉粒或面包粒,更是美味非常。

原汁原味的藏式火锅比较清淡,但汤底一定要用牦牛骨熬制。牦牛可是高山草原特有的牛种,肉性熟热,冬天吃了能抗寒。

与其他火锅不同的是,藏式火锅不是现涮现吃,而是把牦牛肉片、牛肉丸子,搭配上胡萝卜、西兰花、豆腐等,盛放到手工打制的铜火锅内,以炭火煨煮。吃时蘸上传统的藏式辣酱,再就着醇香的青稞酒,藏式风情极为浓郁。



纸火锅诞生于1940年的日本,原是雪雁火锅的专门器皿。这种特殊的纸可以在高温下烹煮3个小时,还能吸收肉的油脂,让久煮的食物仍能保持原本的鲜美。

吃纸火锅时,先将火锅料放入纸锅中,然后淋上酱汁,在碳炉上加热。食材里的水分会逐渐释放出来,与酱汁融合,这样的火锅不需蘸酱就已经鲜美十足了。

由于“纸火锅”味道清淡鲜香,所涮食品均是高蛋白低脂肪的东西,因此不但四季可食,而且利于健康。

## 冬季饮食八大小常识

众所周知,冬季的气候特点为“寒”。传统医学认为,寒为阴邪,人体受外界影响,阴气也相应增加,伤及人体的阳气。此时人体为抵御严寒,需要储存更多的能量和营养物质,因此冬季到来时,营养物质在体内也最易吸收和储存。下面为大家介绍一下冬季饮食的小知识:

1:冬天适当吃点凉菜有利于减肥。“迫使”身体自身取暖,多消耗一些脂肪。

2:在冬季应多摄取含蛋氨酸多的食物,如芝麻、葵花子、酵母、乳制品、叶类蔬菜。

3:在冬季不要经常饮用一些过热的饮料。温度过高的饮料可造成广泛的皮肤黏膜损伤,蛋白质在43摄氏度开始变性,胃肠道黏液在达到60摄氏度会产生不可逆的降解,所以不要饮用过热的饮品。

4:香菇味道鲜美且具有防治流感的作用,常吃能阻止血管硬化。

5:冬季保健应适当吃“冷”,常饮凉白开水有预防感冒之功效。平时要多饮水,以维持水代谢平衡,防止皮肤干裂。

6:怕冷与饮食中缺少无机盐有关,应多摄取含根茎的蔬菜,如山芋、藕、大葱、土豆等。

7:多吃蔬菜、水果,以补充体内维生素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢物,起到清火解毒润肺之效;多吃豆类等高蛋白植物性

食物,少吃油腻辛辣食物,不宜多吃烧烤。

8:冬季常吃萝卜,可止咳化痰,清热解毒。

温馨提示:传统医学认为冬季天寒,寒邪易伤肾阳,宜食温性食物。而肾是生命的根本所在,是人体生命活动的源泉,它滋五脏的阴气,发五脏的阳气。所以冬季养生调养摄取食物当以补肾温阳、培本固元、强身健体为首要原则。

**北京天山陵园** 魏林 敬建

青山栖忠骨 绿水伴英魂

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。

咨询电话: 60810732 / 60813732  
网址: www.tianshanly.com

**生活便利**

刊登热线: 51667918

**建材家居**  
京西家具建材  
咨询电话: 88796938  
海特饭店往北路东  
爱玛格家居购物广场  
咨询电话: 88785688  
地址: 双峪路麻峪河西  
爱玛格古玩交易广场  
咨询电话: 88787088

**医疗服务**  
朝阳医院京西院区  
急诊51718199  
石景山区京原路5号  
首钢医院 总机 57830000  
石景山区西黄村  
北京长庚医院  
古城南里8号 88296363  
中国中医科学院眼科医院  
北京市石景山区鲁谷路33号  
电话: 68686800

**教育**  
中国人民大学网络教育  
咨询电话: 88696495  
优能中学教育  
咨询电话: 56983207

**印刷品制作**  
咨询电话: 68600298

**新款宣传栏**  
咨询电话: 51667918

**家电维修**  
艺鸿浩家电维修68845217  
专业维修、制冷上门服务

**我们荣耀服务**

感谢您的信任与合作! 为您服务,我们深感荣耀;为您服务,我们时刻准备着

首钢集团 SHOUSTEEL GROUP  
联想 Lenovo  
361  
中国南方电网  
王老吉  
SAMSUNG  
长庚医院  
北京银行  
中国工商银行  
中国农业银行  
中国建设银行  
招商银行  
光大银行  
交通银行  
中信银行  
浦发银行  
民生银行  
兴业银行  
华夏银行  
平安银行  
广发银行  
中信证券  
招商证券  
华泰证券  
国泰君安  
方正证券  
长城证券  
光大证券  
中信建投  
国信证券  
海通证券  
申万宏源  
银河证券  
安信证券  
东方证券  
兴业证券  
方正证券  
光大证券  
中信建投  
国信证券  
海通证券  
申万宏源  
银河证券  
安信证券  
东方证券  
兴业证券

北京行通广告有限公司  
TEL: 010-51667918 www.51667918.com