



## 火辣搜鲜榜之火锅

特色  
餐饮

# 热辣火锅 温暖秋冬

秋冬季节,寒风瑟瑟,围着桌子吃顿火锅,已然成为平时人们吃饭的第一选择。羊肉滋补,在干燥的秋季食用尤佳。越涮越开心的羊肉火锅都会让人联想起“天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊”的景象。吃惯了传统的火锅,今秋就让我们尝尝新口味,从滋补锅底到菜品,不求大而求精,全方位满足你的尝鲜要求。

### 鲜香派:鱼火锅风靡本土

火锅种类繁多,鱼火锅便是其中的一种,鱼有很高的营养价值,在制作上选料考究,在品味上注重鲜香,因此鱼火锅非常受消费者的青睐。诸如三妹香、舒记麻辣鱼、林记热盆景等,就是平时光顾人群最多的几个地方。

“我喜欢秋冬的时候吃鱼,一是滋补,另一方面也能起到保养皮肤的作用,对女士来讲再好不过了。”在三妹香火锅店就餐的王女士说。

据上街区三妹香火锅店的负责人介绍:“鱼火锅的营养价值很高,多是采用天然淡水大花鲢鱼,特制豆瓣,手工精选辣椒、鲜嫩可口、清香润滑、入口利爽。不但是吃火锅的首选,而且在换季时对人的身体也大有裨益。”

新鲜的鱼肉配以清补的上汤,当汤底沸腾夹起一片白暂的鱼肉,尝一口,感觉所有的营养都融化在口中,鱼肉清甜,汤料醇厚,怎一个“鲜”字了得。

### 火辣派:麻辣火锅不减当年

走在街上,你就会发现,各式各样的麻辣火锅比比皆是。在这个寒冷的季节,吃香辣口味的火锅确实非常过瘾。“火辣香浓烫火锅”,光听这句对川味火锅的形容就给人一种畅快淋漓、热气腾腾的感觉。据了解,“麻辣鲜香,辣而不燥”是三妹香火锅生意红火的一个重要原因。家住汝河路的范先生说:“我就爱那点辣味,火锅还是辣点儿好。”

海底捞火锅城淮河路店秦经理告诉记者:“麻辣火锅的学问太多了,最重要的就是锅底,传统的汤锅配以创新的口味,红火艳艳,才能让顾客回味无穷。”他还提醒消费者涮肉时要注意肉片越新鲜越好,新鲜肉片要切薄,若肉片厚,涮时不易杀死寄生虫虫卵,涮的时间要适当,肉的颜色由鲜红色变为灰白,才可以吃。

火锅是冬天最好的暖胃剂,吃惯了清汤,来个红汤刺激刺激也无妨。新鲜的原料,丰富的品

种,在温暖的气氛中品尝麻辣火锅的风情,让美味在滚烫的浓汤中散发出来,相信你从此就会爱上火锅沸腾的感觉。

### 温馨提示:吃火锅时喝点酸奶

很多人在吃火锅时会喝一些碳酸饮料、果汁等,其实喝点酸奶更有益健康,还能减少吃火锅带来的不适。专家表示,吃火锅时由于一般吃的时间比较长,火锅汤的温度高,如果是麻辣锅则对胃肠的刺激更大,很容易损伤胃肠道黏膜。所以,吃火锅时最好喝点酸奶,因为酸奶不但营养丰富,而且可以保护胃肠道黏膜。酸奶中含有乳酸菌,它有酸化肠腔,抑制腐败菌生长,减弱其在肠道中产生毒素的作用,可以预防因火锅的油膩以及其它因素引起的腹泻、腹痛等。

另外,吃火锅持续半个小时最好吃些梨、橙子等凉性水果,有很好的降火作用。吃完火锅还可以喝杯绿茶,不仅可解腻清口,也有降火解毒的作用。

陈暖暖 张森



## 一脉贾湖九千年

华尔道夫酒店是各国政要到联合国开会或路过纽约时入住的地方。2006年夏季,美国特拉华州的角鲨头酿酒厂在此为新产品“贾湖城”做了一次产品发布会。

酒精纯度为8%的这款新品,选用了大米、蜂蜜、葡萄和山楂为原料,市场反响热烈。更重要的是,包括美国人在内的西方人认为,这款新品破译了中国9000年前的古酒密码,在名称上它保持了对中国舞阳贾湖村的纪念。

外国人频频举杯,“Yes,Hello”的同时,正是中国人叹息、震惊的时候——中国人的贾湖,中国人的古酒配方,咋就让人轻易拿走了?

事情要从上世纪说起。早在1962年,文物工作者发现舞阳县贾湖村是重要的裴李岗文化遗址,它距今大约7500年到9000年。1993年至2001年间,以考古学家张居中教授为主的专家队伍对此进行7次发掘,出土了世界最早的演奏乐器骨笛、国内最早的甲骨文契刻符号以及最早的家畜样本。这项发掘成果后被认定为20世纪中国100项考古发现之一。

挖掘出土的带有残留物的陶片,被专家们疑为一种古酒的沉淀物,但是技术所限不能得到求证,中方便于1999年底将部分样本提供给世界著名的古酒研究学者、美国考古学家帕特里克·麦克戈文进行化验。

帕氏从此开始与张居中长达数年的合作,最终他们分析出沉淀物中含有酒类挥发后的酒石酸,成分与现代稻米、米酒、葡萄酒、蜂蜜、葡萄丹宁酸以及一些古代和现代草药所含的某些成分相同,故而确认其中含有一种酒类饮料。二人将成果联合发表在《美国国家科学院学报》上,从而向世界宣告了中国人早在9000年前就已经掌握了造酒技术!贾湖由此成为目前世界上发现最早酿造酒类的古人类遗址。

这篇论文点燃了古酒风波的火苗。美国角鲨头酒厂根据文章的数据参数和帕氏的指导复制了贾湖酒。风闻这一消息的张居中及时致函对方,质问其行为的合法性。除了致歉意外,帕氏辩称,研究成果现已公开发表,并没有办法去阻止任何酒业制造者的商业用途。但是帕氏同时传达了一个信息,角鲨头期待同中国贾湖方面进行合作。

确切地说,由于在美国个别原料被禁用,角鲨头更多是由此得到灵感而非真正得到了古酒配方,因此他们并无犯法的行为。惊醒国人的只是“贾湖酒”这个名字,贾湖成名多年,为何未得到重视?我们更应考量在考古转化、商业开发、遗产保护等方面的不足。

痛定思痛,现在舞阳县已经责令当地的富平春酒业开发贾湖酒,尽管调制上市的仍是白酒,但是把品牌寄托于当地的知名酒业,已是名正言顺了。不知是品牌效应还是天意眷顾,这款出身不久的贾湖酒竟然很快晋身河南十大(商)务接待用酒系列。

面对外界所传贾湖酒是白酒,而不是9000年饮料酒的非议。富平春酒业总经理郭东来说,贾湖除了饮料酒之外,也存在一个系列开发的问题,只不过作为一个白酒企业用惯性思维和技术手段提前走了这一步而已,下一步,酒厂也在考虑米酒和果酒的开发,正在意向之中的中美联合开发,一旦进入实质阶段,贾湖的品牌效应会迅速在国际市场走红,“是一场变故,也是一次机会!”

王见宾

### 饮食搭配



## 营养师帮你搭配健康早餐

一夜睡醒,体内储存的葡萄糖已被消耗殆尽,这时急需补充能量与营养。然而不少人并不重视早餐的食用,经常只是随便吃一点,或干脆不吃。这样的确省事,但对健康的影响却不可估量,是否食用早餐,如何搭配早餐的品种,对人体健康的影响都极其重要。

对膳食营养格外在意的陈小姐,如今狂热地爱上了素食早餐。“我用酵母粉、黑芝麻粉、奶粉、杏仁粉、薏仁粉、糙米粉、葡萄干等,加在一起冲成一碗稠稠的粥,后来听别人说,早上吃水果是金,中午吃是银,晚上吃是铜,所以又把水果加入早餐的菜单里。”另外,陈小姐的早餐还包括一瓶酸奶、少许生菜、1只煮鸡蛋、两片烤全麦吐司面包。

**营养师点评:**整体来看,这份早餐种类丰富而且均衡。稠粥的酵母粉又是维生素B群的良好来源,这种吃法是素食者不错的选择。

张森

### 休闲美容

## 秋冬女性护肤三步曲

随着秋冬季节的到来,天气也变得干燥起来,在寒冷的季节里,如何护肤特别是护脸成为女性朋友们最关注的话题。如何才能让脸部肌肤光彩照人呢?通过采访美容导师,记者总结出为脸部肌肤护理的三步曲。

### 第一步:洗脸

洗脸在护肤方面非常重要,可以说是护肤的基石,最关键的就是要找到适合自己的洁面乳,因为适合自己的洁面乳会让你洗脸后绝无紧绷的感觉,而肌肤亦会变得柔滑润泽。

“洗脸说起来很容易,但正确的洗脸方法却很少有人掌握。”茵美颖河路店的的美容导师李女士告诉记者。

正确的洗脸方法是,先用温水洁面,再以肥皂或少许洁面粉洗去手上的油脂和污垢;将洁面水并倒出多余水分;将洁面粉薄薄平铺于洁面上,然后用另一只手湿水,轻轻将洁面上的洁面粉搓溶。沿脸颊→额→鼻→口顺序由中央向外顺应肌肉的纹理按摩3~5次。若泡沫不足时,可重复,便能迅速产生足够的泡沫。再涂2至3滴滋润保湿液,这样能锁紧肌肤内水分,防止其蒸发流失,同时补充丰富水分。

### 第二步:按摩



按摩具有活血散淤、加强血液循环、促进细胞新陈代谢等功能。每次洗脸后,双手按面,轻轻揉按一两分钟,很有好处,按摩脸部也可与涂擦护肤品一并进行。

### 第三步:涂脂

涂脂是指涂擦各类护肤用品。面对种类繁多的护肤品,我们该如何选择呢?

生活女士馆的美导师小姐告诉记者:“护肤品的差异主要在于透气性与保湿性。蜜、奶类护肤品,透气性好而保湿性差;霜膏类护肤品,保湿性好而透气性差,一般来说,秋冬季节宜用保湿性强的。由于人的皮肤有干性、油性和中性之分,所以选用护肤品也应因人而异。干性皮肤要用保湿性强的;油性皮肤要用透气性好的;中性皮肤,则应根据天气的寒冷程度而选择,即天气越冷越要偏重于保湿的,值得注意的是油性皮肤的人不可过多使用保湿性较强的霜膏类护肤品,以防油脂堵塞毛孔而生痤疮。”

张森

### 茶情文化

## 怎样判断陈茶与新茶

首先,可以根据茶叶的色泽分辨陈茶与新茶。绿茶色泽青翠碧绿,汤色黄绿明亮;红茶色泽乌润,汤色红橙泛亮,是新茶的标志。茶在贮藏过程中,由于构成茶叶色泽的一些物质,会在光、气、热的作用下,发生缓慢分解或氧化,如绿茶中的叶绿素分解、氧化,会使绿茶色泽变得枯灰无光,而茶褐素的增加,则会使绿茶汤色变得黄褐不清,失去了原有的新鲜色泽;红茶贮存时间长了,茶叶中的茶多酚产生氧化缩合,会使色泽变得灰暗,而茶褐素的增多,也会使汤色变得混浊不清,同样会失去新红茶的鲜活感。

其次,可从香气上分辨新茶与陈茶。科学分

析表明,构成茶叶香气的成分有300多种,主要是醇类、酯类、醛类等物质。它们在茶叶贮藏过程中,既能不断挥发,又会缓慢氧化。因此,随着时间的延长,茶叶的香气就会由高变低,香型就会由新茶时的清香馥郁而变得低闷混浊。

第三,还可从茶叶的滋味去分辨新茶与陈茶。因为在贮藏过程中,茶叶中的酚类化合物、氨基酸、维生素等构成滋味的物质,有的分解挥发,有的缩合成不溶于水的物质,从而使可溶于茶汤中的有效滋味物质减少。因此,不管何种茶类,大凡新茶的滋味都醇厚鲜爽,而陈茶却显得淡而不爽。

新文

### 美食煮意

您想了解美食的做法吗?您想了解美食的营养价值吗?即日起《美食煮意》栏目会尽可能地满足您的需求,让您的味蕾做一次休闲旅行吧!

如果您对美食有着独特的见解,如果您对美食很在行,想展示自己的菜品特色。那么,请联系我们吧,这里就是您展示的舞台。

电话:0371-67655533 67655266

e-mail:zrbxf@126.com

### 秋季进补汤

## 秋冬清淡两款汤羹

秋冬气候比较干燥,补充水分十分重要,不妨多煮汤水滋润清补。为您介绍一些适合秋季食用的汤羹类食疗保健组方及原料选用和烹饪方法。

### ●莲子素肚汤

时间:40分钟  
材料:素肚2个、黑枣12个、莲子150公克、枸杞100公克

调味料:盐、味素各适量、胡椒粉少许酒2大匙

要领:素肚要浸足够的

时间,才能入味

做法:

1.素肚加胡椒粉、酒拌匀后,浸腌15分钟。

2.腌好的素肚放入热油中略炸1分钟。

3.过油后的素肚、莲子、枸杞、黑枣、盐、味素及清水适量,放入电锅中炖煮25分钟即完成。



### ●南瓜奶油汤

时间:30分钟  
材料:南瓜1个、鲜奶油50公克、西洋芹菜100公克

调味料:盐、胡椒粉少许

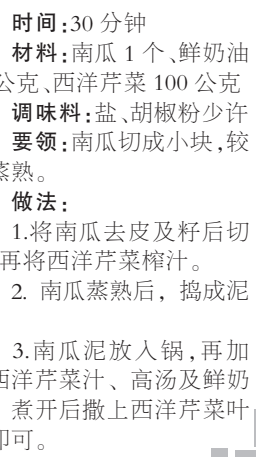
要领:南瓜切成小块,较易蒸熟。

做法:

1.将南瓜去皮及籽后切块,再将西洋芹菜榨汁。

2.南瓜蒸熟后,捣成泥状。

3.南瓜泥放入锅,再加入西洋芹菜汁、高汤及鲜奶油,煮开后撒西洋芹菜叶末即可。



### 图文郑州·老吃食

#### 日常吃食

## 饸饹



资料图片

红薯面饸饹,是老郑州人挥之不去的记忆。特别是在上个世纪六七十年代,红薯产量高,几乎成了人们的日常主食,餐餐离不开它。于是老百姓变着花样对红薯进行加工,什么“红薯面条”、“红薯蒸饭”等,其中最值得一提的则是用红薯面做成的“饸饹”。

饸饹,也称为“河漏”,因为生产饸饹的工具底部是漏的,因此成了这种食品的名字。“饸饹”这个名字估计是因与“河漏”在读音上相近而得名。

制作饸饹的原料可以是荞麦面,也可以是高粱面或小麦面,据说用荞麦面做饸饹已有六七百年的历史。元代《农书·养麦》记载:“北方山后,诸郡多种,磨而为面或作汤饼,谓之河漏。”而郑州人过去吃的最多的是红薯面饸饹。

做红薯面饸饹首先需要工具,那就是被人们形象地称为“饸饹床”的一个东西。饸饹床的构造既简单又精致。红薯面饸饹的具体做法是:将红薯面兑水和成极软的面团,软到刚刚能用手指捏成窝头状,放到笼屉上。用旺火蒸到快熟时揭锅,手里蘸了凉水,飞快地取一个窝头塞进饸饹床的圆孔里,抓住木棒一端用力将活塞压下去,红薯面窝头就变成一条条的饸饹纷纷落下来。

压好的饸饹跟面条一样,有冷热两种吃法。一般是夏季凉吃,放入精盐、香醋、芥末、蒜汁、芝麻酱和红红的辣椒等,清香利口,消夏祛暑。冬季多是热吃,可以做各种浇头浇上吃,其中用刚割下的新鲜韭菜和肉丝儿做的浇头最为鲜美;还有的是炒着吃,热油加上葱姜等调料炒出香味,放入红薯面饸饹,稍炒即成。吃起来令人齿颊留香,回味无穷。

今天老百姓的物质生活得到了极大的丰富,已很少有人再去这种做法,因此我们能够享受到它醇香甜美味道的机会已是很少了。不过偶尔也会碰到,那往往是在小街小巷中,卖饸饹的人推着一辆自行车,车后面放着一个木制的方盒子,盒子里摆着整齐的饸饹,上面插着一个小红牌,写着:“红薯面饸饹、窝窝头。”细心观察,买的人往往都是些上了年纪的人,他们之所以不忘“旧食”,大抵与他们自身那段难忘的经历有关。不过红薯面饸饹特有的风味,也确实让人难以忘怀。

时鹏飞整理