

涮火锅是个技术活

大部分人吃火锅，会先涮肉类再涮蔬菜，其实这种做法是不对的，因为放过肉后，肉里的油都漂在汤上，此时涮菜，容易摄入过量的饱和脂肪酸，增加患心脑血管疾病、糖尿病、高血压等疾病的风险。

正确的涮菜顺序应该是：先涮蔬菜，帮肠胃打个底，然后再涮肉类，也就是从素到荤。吃完之后再吃些杂粮，比如土豆、玉米、番薯等，帮助肠胃蠕动消化。在涮蔬菜时，先选择耐煮的根茎类蔬菜下锅，如海带根、地瓜片、胡萝卜、卷心菜等；接着吃一些绿色叶菜，如菠菜、香菜、茼蒿、油菜等。

● 涮肉类 / 一涮二甩三蘸

一涮：行家涮肉，是吃一口涮一口，现吃现涮，现涮现吃。水咕嘟着，可锅里总是空的。夹几片肉下锅，用筷子快速把肉片在锅中打散，不然那肉一遇热水就会成坨。当肉变成粉白色，那就该出锅了。

二甩：肉涮好了，从锅里夹出来，一定别忘记轻轻一甩，把挂在肉上的明水甩回锅里。要不然蘸料时落在里面，会越来越淡，味道大减，都被肉上挂的水给稀释了。

● 涮海鲜 / 下锅煮至变色熟透

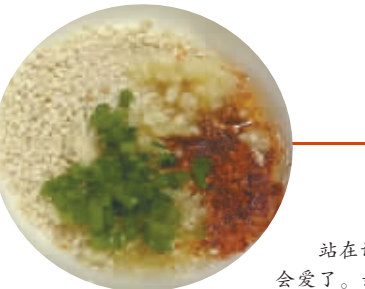
海鲜食材并不需要特定的涮锅技巧，一般来说，虾、蟹等不易煮烂的食材只要直接丢入锅中。在沸腾的火锅中煮至变色熟透即可食用。不过如果是鱼片等易散食材，就需放在漏勺中下锅煮制，

以防鱼肉被煮烂。

烹制时间 >>> 海鲜类，如鳊鱼、泥鳅等食材，这种鱼类常年生活在水里，身上含有很多寄生虫或微生物，所以就要注意多

● 涮蔬菜 / 烫一烫捞出来

蔬菜类大多容易熟，一般只要在火锅中烫一烫，待其稍稍变蔫后即可捞出食用，不然会失去原本的脆嫩口感，且会使其中部分营养流失。不过豆制品等食材需要多煮一段时间。



调配蘸料是门艺术

站在调料台，有选择恐惧症的朋友会凭感觉胡乱搭配，放到嘴里才感觉不会爱了。亲们！什么口味的火锅，配什么样的蘸料，那都是有讲究的。一般来说，如果点了肉，就多加些蒜及洋葱头、葱等葱科类植物。大蒜中富含大蒜素，葱类富含大量的有机硫化物和黄酮醇，都有对身体有益的活性酶，可抑制幽门螺旋杆菌，保护肠胃，而且蒜和肉类同食，有助于留住维生素B1。如果点的菜多是海鲜，蘸料中就多加点醋，帮助杀菌。

店里选调

重口味必备：辣油打底配辣椒粉，麻椒粉，小米椒加香菜葱花。

生猛嗜口：糖醋汁打底，配香菜辣椒。

酱香款：香油打底配芝麻、花生碎、蒜泥、辣椒面、葱花。

百搭款：沙茶酱配榨菜末、蒜泥、山椒酱。

海鲜首选：花生酱打底配海鲜酱油，蒜泥、海米、香菜、炸花生。

经典款：芝麻酱打底配腐乳、蒜泥、香菜、韭菜花。

居家自制

正宗四川料：芝麻酱(或花生酱)先用冷开水边下边调成厚糊状,再加入已炒好的红油四川辣酱、生抽王、糖、醋、味精、葱姜末、麻油后再调成薄糊状即成。此种调料富有四川辣味,适用于多种主料如粉丝、豆腐、素菜等。

蚝油料：锅内放入植物油,加蒜泥炒香,再放入蚝油继续炒透,后加入少许料酒、糖、味精、胡椒粉拌匀即可。此种调料适合不吃辣的人,宜配蘸羊肉、牛肉、活虾、蛤蜊、河蚌等鲜活主料。

红油蒜泥料：四川辣酱炒出红油,加入少许糖、生抽王、醋、味精、生蒜泥一起拌调即成。此种调料辣中带香,适合多种人的口味,宜配鱼、腰、肘、鸡片、粉丝、白菜、菠菜、豆腐等主料。

乳腐汁料：先将红乳腐压碎,加入少许冷开水拌成薄糊状,再用洁纱布沥去渣子,放入锅内烧干加入少许糖、味精、白酒、盐拌匀即可。此种调料适配鱼、虾之类的主料为佳。

涮火锅有技巧 配蘸料有艺术 选食材有讲究

吃火锅

就这么任性

天气一冷，又到了吃火锅的好时节。对于火锅，有人爱有人忧。爱它的热闹和方便，一大桌子人围在一起热热闹闹地涮着菜聊着天，让人心情特别愉悦；忧的是一吃火锅就上火，最近又爆出九子里都是添加剂，还能放心地吃一顿火锅吗？别担心，小D今天给大家盘点出一个火锅攻略，说说火锅里的那些个讲究。

记者 蒲超琳 褚笑寒 施忆秋



真食材才有好火锅

● 三看一尝 辨别肉卷真假好坏

如今，不少不法商贩用鸡肉、猪肉等压制出羊肉特有的“大理石花纹”，甚至用羊尿道出羊膻味，加工成混合肉来冒充羊肉卷卖。其实，鉴别羊肉真假还是有诀窍的，常见的方法是“三看一尝”。

首先看颜色。假羊肉卷颜色呈鲜红色或血红色，真羊肉卷呈粉红色或淡粉色。其次要看纹理。正常的羊肉片，瘦肉中

● 辨别肉丸真假 望、闻、捏、尝

其质量进行鉴别。

“望”：如牛肉丸，100%牛肉丸产品颜色是灰白色的，而添加了其他肉类和添加剂的颜色则为暗黑色。一些猪肉丸因为加了增白剂，其白色会白得抢眼，颜色过于鲜艳的有可能加了色素。

“闻”：质量差的肉丸有血腥味、尿臊味，鸡精的味道很浓，正宗的肉丸子除了味

白吃团第4期活动

铁丝聚首香天下

试吃英国首相爱吃的火锅



挂面鸭肠

吃货们在香天下合影。

安格斯肥牛

本周二，《D壹时间》白吃团的吃货们冒雨赴了一个美食约会，大家来到位于传奇广场3楼的香天下火锅。香天下火锅是来自成都的知名品牌，曾接待过英国首相卡梅伦，如今落户宁波。

香天下装修讲究，有一种成都茶馆的感觉。香天下的老总为铁丝们安排了一个包厢，上了特色菜品：

首相丸子
因英国首相卡梅伦而得名，据说卡梅伦来香天下火锅时，要了两盘猪肉香菜丸子，丸子都是大厨手工制作。

安格斯肥牛
红白相间的牛肉片，下锅之后不会散，口味浓郁。

生态鲜毛肚
取材于指定屠宰场的现杀水牛牛肚，整块牛肚直接空运到宁波，去底板改刀装盘。

石磨黑豆腐
极具特色的黑豆腐，采用传统的豆腐制作工艺，选用东北绿心黑豆，山泉水泡制。

挂面鸭肠
香天下招牌菜之一，选用新鲜鸭肠，保留食品本身的味道，烫食8秒即可享用。

锅底
香天下的锅底也有不少选择，九宫格、鸳鸯锅、小锅等，其中九宫格牛油锅最受欢迎。

【涨姿势了】怎样吃才不上火?

怎样吃火锅既能瘦身，又能避免上火？中国营养师联盟常务副秘书长、全国十大金牌营养师于良给出了三大秘籍：

1、搭配大量绿色蔬菜
吃火锅时搭配大量的蔬菜，不仅可以使营养更均衡，能产生饱腹感，让你少吃一些高热量的其他食物。

2、一定要点豆制品
豆制品富含优质蛋白质，其氨基酸比例和数量非常高，常被称为植物肉，而且大豆蛋白质属于植物蛋白，比肉类更容易吸收，

怎么快速去除火锅味?

吃后却发现，那股由内到外油腻腻的火锅味缠绕身边，久久不散。怎样快速去除火锅味呢？

1、吃火锅时最好不要将毛衣、棉布类衣物暴露在外，可套一层围裙或外衣；若染上火锅味，用温水泡少量的柠檬水放在喷壶里面，泡10分钟之后，摇匀后喷在衣服外面。喷完以后把衣服挂起来，挂在通风的地方自然风干，衣服上的火锅味道就可消除了。

2、用蒸汽挂烫机对染上火锅味的衣物进行熏蒸，去味的效果也很好。

3、把泡过的废茶叶渣晒干，放在房间的角落里，利用茶叶的物理吸附原理去除异味；还可以用毛巾蘸上稀释了的醋，在室内挥舞数下，对去除味道也有一定效果。

4、千万不要试图用喷香水或清新剂的方法去味，那样的话不仅不能覆盖火锅味，反而会让房间和衣服的味道变得更奇怪。

【涨姿势了】

对身体是有益的。豆腐加工时需要用到石膏，石膏有一定的清热泻火作用，可减轻上火症状。

3、火锅汤中加入莲子芯
莲子芯有祛火清心的作用，吃火锅时可以在汤中适量放入，同时也可以将其研磨后加入调料中。

于良还建议，吃火锅时要控制动物蛋白高的肉类食物摄入量；调料因含盐量高使用要适当，不宜过多；最后就是火锅汤一定不能喝，对健康有害无益。