

羊肉温 萝卜补 番薯甜 跟大厨学做冬日养生菜

自制羊肉火锅 各种食材涮起来

冬天是吃火锅的最佳季节。四川是火锅的故乡，香天下火锅宁波地区总厨张春林介绍，冬天吃羊肉火锅，既能抵御风寒，又可滋补身体，实在是一举两得的美事。羊肉火锅对精亏体弱、贫血消瘦的人群有很好的补益作用。

“想要自己在家做羊肉火锅，关键要把高汤吊好，汤吊好了，味道自然就好了。”张春林介绍，做羊肉火锅，最重要的是要做一锅好高汤，四川火锅多用大骨汤。“大骨汤一般指猪骨汤，即用大骨、老母鸡经长时间熬煮而成的具有浓郁鲜香味的一类高汤。最传统的方法是选用鸡鸭猪骨、猪爪、猪肘、猪肚等容易让汤色泛白的原料，炖汤的时候，水要盖过里面的物料。食材要先用滚水先烫过，再放冷水旺火煮开，去沫，放入葱姜酒，大火慢慢滚至汤稠，直到汤变成乳白色就可以了。”

张春林介绍，如果实在没有好羊肉，直接用高汤涮火锅也是不错的选择，荤菜可以选择羊肉、牛肉、动物

内脏、鱼虾等，素菜类的萝卜、白菜、豆芽、菠菜、豆腐、笋片、金针菇都是不错的选择。“涮火锅的时候要涮荤菜，再涮素菜，这样可以给汤提鲜，如果怕吃火锅上火的，涮好的菜蘸上一些麻油再吃，这样可以去火气，吃起来也更美味。”

羊肉火锅制作方法

原料：当归30克，羊肉1500克。

配料：精制油100克，姜5克，蒜5克，葱5克，味精20克，鸡精20克，料酒20克，胡椒粉5克，高汤3000克。

制作方法：

- 1.姜蒜切片，葱切成段，当归切成4毫米厚的片。
- 2.羊肉洗净，切成3厘米见方的块，入汤锅余水捞起。
- 3.炒锅置火上，下油加热，放姜蒜片、葱，炒香，掺高汤。然后放羊肉、鸡精，根据个人口味加入胡椒粉，然后加料酒、当归，烧沸。除净浮沫，倒入高压锅，压10分钟后起锅入盆，上台即可。



万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之。冬天是滋补养生的最佳时节，冬令进补，大厨们一致推荐首选羊肉和萝卜。炖一锅羊肉汤，放几块萝卜，去膻除辣又提鲜，两种美味的融合浑然天成，两种美食的相遇堪称天作之和。冬天还要有羊肉火锅才能凸显生活的慵懒闲适，火锅是最包容的饮食方法，各种荤素食材在这里相遇，在羊肉汤的极致鲜味引领下华丽转身，这冬日美食的妙处，只有资深食客才能在一饮一啄上真正领悟。

记者 孙美星

羊肉萝卜是进补绝配 加上几片橙子去腥又美味



在古籍《月令七十二候集解》中对“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也”，意思是说冬季大家要开始注意收藏“健康养料”，为来年的健康打下坚实的养生基础。

冬令进补，羊肉是首选。慈溪新城职业培训学校中式烹饪技师徐平平介绍，羊肉富含优质蛋白、脂肪，肉质细嫩，从中医养生的角度讲，能温补脾胃、补气养血，尤适合气血不足之人。羊肉和萝卜是冬天的最佳搭配，而萝卜的营养价值自古以来就被广泛肯定，民间有“冬吃萝卜，夏吃姜，一年四季保安康”的说法。萝卜有清肠利消化的功效，在吃多了油腻和高脂肪食物的同时搭配吃些萝卜，既帮助消化，又能改善胃口，保护脾胃。另外，冬季虽严寒，却也干燥，进补之时也需养阴润燥，而萝卜是养阴佳品，冬季食用可滋阴润肺。

“南方人大多吃不惯羊

肉，炖羊肉萝卜汤的时候，可以放点陈皮去腥，如果找不到陈皮，冬天常见的新鲜橙子切几片放进去，也有同样的功效。”徐平平介绍，羊肉萝卜汤虽然滋补，但体火盛的人和正在发烧的病人最好不要吃。

羊骨萝卜汤做法

原料：羊骨头、本地白萝卜

配料：枸杞、生姜、橙子、香菜

调料：盐、味精、白胡椒粉、黄酒

制作：

- 1.羊骨头焯水，萝卜切块，枸杞浸泡。
- 2.取大砂锅一只，砂锅里放生姜3片、橙子3片，黄酒少许，再放羊骨头，冷水一次性加足，大火烧开后用小火烧30分钟后放萝卜，小火再烧20分钟后调入盐和味精，离火后上面撒上白胡椒粉、枸杞和香菜碎即可食用。



养生鸡汤最滋补 调料香料都是多余，最本真才最美味



鸡汤也是冬天进补的首选。一碗热腾腾的鸡汤喝下去，整个身体都感觉暖洋洋的。在不久前举行的2014慈溪养生菜厨艺赛上，一道岗墩土鸡煲获得“农家养生菜”称号。

“岗墩是慈溪海拔最高的一个村子，当地的土鸡采用散养方式，生长山林田间，采食草籽，各种昆虫，再辅以杂粮喂养，生长周期长，产出的土鸡其肉质鲜美，营养和味道特别好。”徐平平介绍，经常吃土鸡能够增强体质，提高免疫力，对于疲劳虚弱的人很有好处，对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。民间里也有“土鸡炖汤可以帮助产妇恢复元气、补虚强身”的说法。

一锅好鸡汤的关键不在于多复杂的调料，最重要的是土鸡的品质。徐平平认为，为了突出散放土鸡本身的鲜美，做

土鸡汤不用放味精，也不用放茴香等可能损害食物原本香味的香料。此外，鸡汤虽好，但肥胖症患者、高血压、血脂偏高者、胆囊炎、胆结石还是要忌食或少吃。

岗墩土鸡煲做法

原料：土鸡

配料：香菇、生姜、竹荪、小青菜、枸杞、葱

调料：盐、黄酒

制作：

- 1.鸡和香菇焯水，枸杞和竹荪浸泡。
- 2.取大煲一只，煲里放生姜、葱结和鸡，再放少许黄酒，冷水一次性加足。大火烧开后用小火焖至鸡肉酥而烂，汤水清亮后加入竹荪炖10分钟，再放香菇、小青菜、枸杞到小青菜熟最后加盐调味即可。

特点：鸡汤味道鲜美，鸡肉酥而烂。

秋梨红枣炖出滋补甜汤 番薯圆子羹最草根也最甜美



冬天，一碗甜汤能提高幸福指数。

冬天天气干燥，秋梨加红枣、罗汉果，再捡上几片金黄的银杏叶，炖出甜汤可以润喉润肺，止咳祛痰，清火通便。徐平平介绍，炖这道汤可以不要像熬雪梨膏那样稠厚，不然很多小朋友会不喜欢喝。银杏叶味道有点苦，但有排毒利尿作用，不喜欢的人可以不放。

此外，番薯丁加糯米圆子则是老宁波的最爱，一碗热腾腾的番薯圆子洒上一点糖桂花，是百姓人家最好的冬日甜品。

秋梨润喉汤

材料：梨5只、红枣6颗、罗汉果1只、冰糖少许、生姜少许、银杏叶少许、蜂

蜜若干

做法：

- 1.材料洗干净，梨削皮切丝，生姜切丝，红枣去核撕小，罗汉果撕碎。
- 2.取大砂锅一只，除蜂蜜外，放全部材料砂锅加满水，大火煮开后，用小火熬制一个小时，捡去罗汉果、生姜丝、银杏叶后再继续小火熬制10分钟，其间要经常搅拌。
- 3.待稍凉凉后，拌入蜂蜜，带梨和红枣一起吃下去。

番薯圆子羹

材料：番薯、糯米圆子、糖桂花、白糖、淀粉少许。

做法：番薯洗净去皮，切成方块丁，放入锅中用水煮熟。下糯米圆子、白糖，待圆子浮在锅内，勾芡。装盘前洒上少许糖桂花。