

火锅无疑是冬季最温暖的“表情”，伴着天气渐渐转凉，火锅热了起来。传统涮肉仍保持老大地位，但火锅“燃烧”到今天，已呈现百花齐放之景。所以，让我们从传统出发，去寻觅那些新派火锅，演绎出更多有滋有味的花样。

火锅新势力：番茄火锅

超炫酷组合：火锅，享受的是“团圆温暖之乐”；番茄，富含的是堪称蔬菜之冠的营养元素；番茄火锅，表达的是“酸甜苦辣”入冬后的心意。

美味秘籍：秘制排骨采用半年以内的子猪排，配以老干妈和10多种香料腌制而成，色泽红润，肉嫩骨香；鲜肉盒子选用新鲜的猪肉、鸡胸肉用手剁成馅，经精心调制包在现烙的蛋皮中，黄灿灿的像一块块金砖，涮后吃起来更是馅鲜皮嫩；不老肉选用上等牛腿肉配以红薯粉、排骨粉、鸡粉等调味料，色泽红亮、香浓鲜嫩；秘制牛肚将牛肚洗净放入由20多种香料配制而成的卤汤中煨炖三个小时，使之入味上色，此菜色泽鲜亮，不腻不粘，佐酒尤佳；秘制黄金肉采用猪通脊肉配以花椒面、花生、芝麻、黄豆、鸡蛋、红薯粉等调料炸制而成，其色泽金黄，酷似黄金条。

火锅新势力：素食火锅

超炫酷组合：素食火锅高汤大多用大白菜、黄豆芽、红萝卜、白萝卜、芹菜叶熬煮，也可加入玉米、香菇，将蔬菜特有的香味熬进汤里。

美味秘籍：素食火锅“公主福寿锅”，据说已有400多年的历史了。明朝时，成阳公主因无法与外域青年巴布伍为成婚而抑郁成疾，皇上及皇后焦急不堪，差多位御医诊治均不见效。后成阳公主在三圣庵出家，皇上为此斥资修葺了三圣庵。出家后的成阳公主知了前生后世的因果，心结慢慢打开，并且开始食素，一到冬天就酷爱吃一种火锅。由于公主食素，火锅也是特制的素食火锅。为了公主的身体，御医们往里放置了多



火锅

冬季最温暖的“表情”

味养生补气之上品，如：枸杞、红枣、党参、樟子菌等多味食疗底料，公主吃后身体一天天好了起来，宫里就起名叫“公主福寿锅”。

火锅新势力：个人小火锅

超炫酷组合：吃火锅的乐趣之一是众人围在一起，共享一锅美食。但是，万一火锅内的食物不合口味怎么办？个人小火锅各自端上桌，人人都可以吃到适合自己口味的菜。

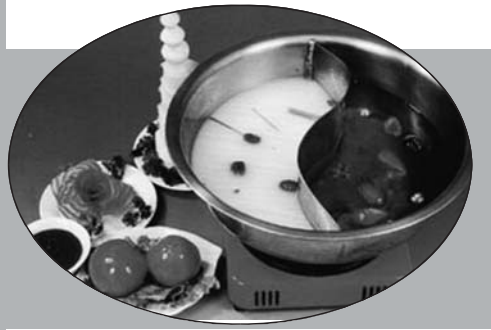
美味秘籍：小火锅的小料，除了常见的麻酱和香油外，还有一种独特的味噌鲜椒口味的，微辣的，带着鲜椒的清新味儿，涮熟的虾仁蘸着味噌料吃，味道极其鲜美。

火锅新势力：炭烧火锅

超炫酷组合：老式火锅的锅是用炭烧的，不少餐饮老字号依然沿袭这种怀旧情愫。用老式火锅涮羊肉第一感觉很亲切，第二是火很旺，羊肉一涮就可以吃。

美味秘籍：调料是传统老方子加工的，外添花生酱，和以往吃的沙茶酱、腐乳不同，很适合涮羊肉。这里的羊肉和其他地方的羊肉有很大区别，厚厚的一片，但不是冷冻的，新鲜。这种羊肉放在锅里怎样涮也不会老。

陈燕



烧罗汉面筋

主料：熟面筋200克
辅料：水发冬菇片20克、水发玉兰片20克、口蘑50克、花生油150克、精盐5克、葱10克、姜15克、酱油10克、绍酒15克、猪油200克；

制作：
1.熟面筋去边，划上平行花刀，再切成片；
2.炒锅内加入花生油，烧至六成热(约150℃)，将面筋炸成杏黄色，捞出沥油；
3.将炸好的面筋放入开水锅内煮至发软，捞在温水盆内，洗

去油渍，挤净水分；
4.炒锅再上火放猪油，烧至六成热(约150℃)，加入拍扁的葱姜，炸成黄色，加酱油、绍酒烧开，去葱姜，下入面筋煨烧15分钟，下入水发冬菇片、水发玉兰片、口蘑、精盐；锅开后端离火口，将玉兰片摆在碗底，面筋刀口朝下逐片摆在碗内，口蘑摆在四周；
5.上笼用大火蒸10分钟，取出扣在大汤碗内，将汤滗在锅内，勾薄芡，淋上花椒油，浇在面筋上即成。

易丁

虾仁水果煲

原料：净虾仁200克，黄瓜200克，西瓜200克，鸡蛋1个，盐、料酒、水淀粉适量。

制作：
1.将虾仁洗净，剥成茸，加入蛋清、水淀粉、盐，用力搅匀，做成小丸子，下入开水锅中煮熟备用。
2.将黄瓜、西瓜挖成虾仁丸子大小的球。
3.锅内添清水烧开，倒入做好的虾仁丸、黄瓜丸、西瓜丸，加料酒、盐，烧开后倒入滚烫的玻璃煲内，上桌即可。

易丁



鲜溜鸡丁

原料：鸡脯350克、黄瓜50克、泡辣椒5克、植物油60克、盐1.5克、料酒4毫升、胡椒粉0.5克、味精0.5克、葱片5克、姜片4克、蒜片4克、淀粉10克、糖5克、醋5毫升、蛋清30克。

制作：
1.鸡脯肉切成2厘米见方的肉丁，加入盐、味精、料酒、淀粉、蛋清上浆。
2.黄瓜切成鸡丁大小的菱形块，泡辣椒切成同样的块。
3.用盐、味精、料酒、糖、胡椒粉、淀粉兑成汁。
4.锅上火放入底油，下入鸡丁炒散至发白，放入葱、姜、蒜片、泡辣椒、黄瓜丁炒几下。
5.泼入兑汁，用大火，汁开时翻几下，点香醋出锅即成。

四方

在西方饮食中，蔬菜生食的情况相当多见，而按中国人的习惯是将蔬菜烹制后食用。其实，从营养和保健的角度出发，蔬菜以生食最好。

新鲜蔬菜中所含的维生素C和一些生理活性物质十分娇气，很容易在烹调中遭到破坏，蔬菜生食可以最大限度地吸收其中的各种营养素。蔬菜中大都含有免疫物质干扰素诱导剂，它可刺激人体细胞产生干扰素，具有抑制细胞癌变和抗病毒感染的作用。这种功能只有在生食的前提下才能实现。

生吃蔬菜首先要选择新鲜的蔬菜(在冰箱中已经存放了一两天的蔬菜不适合生吃)，尽量选绿色无公害产品，食用前用盐水浸泡10分钟，能去掉部分有害物质。

不同的蔬菜要选择不同的生吃方法。芹菜、白菜、黄瓜等蔬菜可以做成新鲜的蔬菜汁直接饮用；卷心菜、甜菜、西兰花等，非常适合绞碎后放

置一段时间食用，因为这些蔬菜在放置过程中，可以发酵产生一种对身体非常有好处的活性酶；将新鲜蔬菜凉拌，加上醋、蒜和姜末，既能调味，又能杀菌，但要少放盐，加盐过多会导致蔬菜不新鲜，营养成分流失。

能够食用的蔬菜中70%都是能生食的，如黄瓜、西红柿、柿子椒、莴苣、白菜、卷心菜、茄子、菜花、辣椒、洋葱、芹菜等，但也有些蔬菜不宜生食，土豆、芋头、山药等富含淀粉的蔬菜必须熟吃，不然淀粉粒不破裂，人体无法消化；豆芽等豆类食品，因含有抗营养成分的物质，只有在加热后才利于营养的吸收。宋新

餐桌上来点生蔬菜

咸鸭蛋

四种创新煮法

经过腌制的咸鸭蛋咸香爽口，备受青睐。可咸蛋不要像以往千篇一律地煮熟吃，咸蛋黄炒南瓜、果味咸蛋卷、咸蛋黄茄酥等咸蛋菜式越来越多，只要食用得法，就会别具风味。

1.咸蛋拌豆腐：将熟咸蛋捣碎，与适量焯过水的豆腐一同拌和，再加入适量的糖、酱油、味精等调料拌匀，食之清淡软嫩。

2.陈醋焖咸蛋：将咸蛋的一头外壳轻轻敲破，用竹筷在蛋白、蛋黄上戳几个洞，再取少许陈醋和味精用几滴温开水调匀，注入小洞内，然后用适量面粉糊将蛋壳破口处封好，入锅隔水蒸熟。取出后食之，鲜而爽口，口味独特。

3.金衣鸳鸯蛋：取一只煮熟去壳的咸蛋和一只剥壳洗净的松花蛋，分别将它们切成小块并一同放入碗内，再磕入两只鲜鸡蛋清拌匀，上笼屉稍

蒸。待蛋清凝固后，再将剩下的两只鲜鸡蛋黄打烂，加入适量精盐，味精等调料拌匀后倒入笼屉内再蒸五六分钟，然后取出晾凉，切成小片盛入盘内，清香适口，别有风味。

烹饪

