

舌尖记



又是一年火锅季(二)

一说起火锅，相信没有几个人能抵挡住它的魅力。尤其近来，随着天气越来越冷，人们吃火锅的热情也越来越高。不过，吃火锅，选择喜爱的锅底也是一件非常重要的事儿。而我市各家火锅店的锅底也是种类繁多，清汤锅、麻辣锅、菌汤锅、番茄锅、鸳鸯锅、九宫格……哪种都让人欲罢不能。



火锅有多种口味，如清汤、麻辣、番茄、菌汤、骨汤等，但最受人们喜爱的还是鸳鸯锅。

鸳鸯锅起源于四川，特色是将两种汤底结合于一锅。锅中由一隔板或另置内锅，将锅底分为麻辣锅与清汤锅、麻辣锅与菌汤锅、麻辣锅与骨汤锅、麻

辣锅与番茄锅等，以同时满足吃辣与不吃辣人的需要。

不过，记者在采访中了解到，消费者在选择鸳鸯锅时，大多还是以麻辣锅与骨汤锅为主。当然，各家火锅店的骨汤锅也各有特点。如“凯鸽火锅”的汤底是用新鲜的猪棒骨、脊骨、瘦肉、柴鸡肉，经过数次过水、打沫、过油，并配以数种精选味料，经过八小时精心熬制而成。“美轩火锅”的锅底配料则有老母鸡、鸡骨、鸽子、猪骨、瑶柱、桂圆肉、生姜等。而麻辣锅锅底的主要原料都是辣椒、花椒和牛油。不过，作为我市首开川式鸳鸯火锅先河的“永和火锅”，

这里的麻辣锅底却与别家不同，是以植物油为主，并特选几十种香料、药材及正宗四川辣椒、花椒首创的“低脂香不腻火锅”。当红红的锅底翻滚开来，鲜香的麻辣味让人闻着便觉得胃口大开。等将刀工精美、薄厚均匀的羊肉涮熟，放入口中细细品味，舌尖上的麻辣感觉更是让人欲罢不能。最主要的是，那种麻辣的感觉只在你的舌尖上打转，却不会让你的嗓子和胃有烧灼的感觉，让你可以放心大胆地大快朵颐，而且百吃不厌。

有人说：“吃火锅就要吃辣锅，鸳鸯锅没有灵魂。”其实，吃火锅是自己吃，不必在意别人怎么说，自己高兴就好。 锦华

黄番茄锅：酸甜可口美味养生

传统的火锅锅底，一般分为麻辣锅底和清淡型锅底两种。通常无法适应口味厚重的麻辣锅底的人，会选择食用清淡型的。而黄番茄锅可以说是火锅众多种类中比较新的一类，美味养生是其最大的特点。

采访中记者了解到，我市蒙度火锅店主打的秘制黄番茄锅，深受许多消费者的喜爱。据了解，“蒙度”所用的黄番茄全部产自内蒙古自治区巴彦淖尔市五原县。其所产的黄

番茄是我国地理标志保护产品，颜色金黄、个大肉厚、含水量少、沙甜可口、营养丰富。而“蒙度”用此黄番茄制作的锅底，是真正无任何添加、低油低脂、低钠盐、低糖的健康锅底。

吃黄番茄锅的时候，要在开锅之后先盛一碗黄番茄汤品尝。蒙度火锅店的黄番茄汤，汤色鲜亮嫩黄，汤味酸甜可口、香气浓郁。而且，黄番茄锅其实也算是一种百搭的锅底了，尤

其与肥牛片最搭。涮过的肥牛片不仅膻味没了，还有一股淡淡的酸甜味。肉入口中，浓香四溢，不用蘸料也能久食不腻。

黄番茄含有的胡萝卜素非常丰富，茄红素更是其最大特点，其抗氧化的功效是维生素E的100倍、维生素C的1000倍。但茄红素要在高温条件下才能被吸收、释放，因此，把黄番茄做成火锅锅底，是一种不错的食用方式。 孟维鹏

菌汤锅：尽享山珍好滋味

如今，人们对饮食质量的要求不断提高。而在多种多样的火锅锅底中，菌汤锅底因营养价值较高而受到许多人的喜爱。

菌汤锅底，顾名思义就是以各种菌菇为主要原料熬制而成的一种汤。一般还会再加入鸡汤，并配以佐料，使汤更香浓。菌汤锅底通常菌香味突出，色泽呈棕色，味道鲜美、老少咸宜。不仅如此，菌汤锅底还有很高的营养价值，各种富含多种氨基酸、维生素的菌类，具有滋补身体等功效。

尤其从中医学角度来说，中国人大多注重食疗的效果，而菌汤锅就是个不错的选择。

在我市，许多火锅店都有菌汤锅底。虽然各家所选菌类产地不同，有的选的是东北干菌，有的选的是云南山珍，但都货真价实。而且，熬制汤底时还会再配以多种中药材，以及老鸡、排骨等一起熬制，味道浓郁又有营养，口味鲜香而不腻。当一锅热气腾腾的菌汤端上桌，四溢的菌香让人垂涎欲滴。吃之前，先别着急涮菜，一定要先



喝碗汤，感受一下菌类汤汁的鲜美。之后，再涮食自己喜爱的菜品。

如今，许多人在聚餐时会选择吃火锅。而选择菌汤锅，让你在吃火锅的同时还能养生，真的是一个不错的选择。 一凡



九宫格：麻辣鲜香让人心动

天气日渐寒冷，在这种时候最开心的莫过于吃上一顿爽翻天的九宫格火锅。

九宫格锅，往往给人一种高大上的感觉，其实也只是在锅里加了一个“井”字形的隔栅而已。相传，早年间四川人吃火锅，经常会有不认识的人一起拼锅，为了方便分清食物和便于结账，便有了九宫格。

九宫格火锅最精髓的部分就是“牛油锅底”：有着浓厚香味的牛油配上特有的炒料，让锅里的食材更加入味三分。9个不同格子，代表不同的温度和牛油浓度，不同的食材放入不同的格内煮制，可以获得不同的口感。一般中心格是火力最旺盛的一格，适合烫毛肚、鸭肠、腰片、牛肝、肥牛这些脆而易熟的食物，只要8-15秒，食物即鲜嫩爽口。十字格的火候次之，适合煮麻辣牛肉、黄喉、香菜丸子等。四角格的火候是文火，适合焖脑花、鸭血、鳝鱼、鹌鹑蛋、肥肠等。

九宫格火锅的味道以麻辣为主，美味汤汁经过长时间高温煮沸，渗透于食材之中，每一口都能让人感受到麻辣汤汁在口中爆发。而不管是哪一格，看着那红红的锅底，就会让你心动。 孟维鹏

部队火锅：异域风味香辣爽口

我市火锅的种类很多，其中不乏极具特色的锅底。在这里，记者要为你介绍一种非常有特色的火锅，那就是部队火锅。

部队火锅源于韩国，最早可以追溯到朝鲜战争时期。当时，由于物资短缺，人们将从军营收来的香肠、午餐肉，与辣白菜、年糕、方便面等做成火锅，以解长期无肉之苦。其做法是将年糕、火腿肠、泡菜、洋葱、豆芽、方便面等，加辣酱、牛骨头汤进行炖煮，最后再放入芝士片、海苔片就可以食用了。由于部队火锅里的食材都是荤素搭配，因此营养也比较丰富。而且，它的味道要比中式火锅清淡一些。

吃部队火锅时，待沸腾便可开吃。喝一口浓汤，甜辣爽喉。咬一口年糕，芝士味香浓。对了，吃部队火锅绝对不能忘记拉面。Q弹的面被鲜香的汤汁包裹着，吸附着满满的精华，用力吸上一大口，香辣爽口，带劲！ 孟维鹏

2020《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

BINGO THE RED WINE COLECTOR

专业的葡萄酒经营者
professional wine operators

一部：云林街御华帝景北侧五号商铺。电话：0352-2513399
二部：铂蓝郡伦敦街北侧33号楼底商。电话：0352-5553432

大同市餐饮饭店业协会
打造美食之都
弘扬美食文化

云冈黄酒
大同云冈酒业有限责任公司
销售热线：0352-5520900

谦益泰茶庄
让端起茶杯的人
都成为爱茶的人
地址：鼓楼古玩城三楼305
电话：15803423777