

# 秋风起，你“贴秋膘”了吗？

每年立秋后，我国民间都有“贴秋膘”的习俗。“以肉贴膘”是过去人们“贴秋膘”最普遍的方法，现如今，随着健康观念的转变，越来越多的人开始讲求科学进补，“贴秋膘”也不再像以前那样以肉为主了，“贴秋膘”的方式越来越多。在此，就为大家推荐几道营养健康又适合“贴秋膘”的美食。



## 盐煎羊肉： 传统美食 养生佳品

“贴秋膘”，自然离不开肉。而对于喜食羊肉的大同人来说，各种用羊肉做成的美食，自然也是他们“贴秋膘”时的首选。

在大同，与羊肉有关的美食，最有代表性的应该是盐煎羊肉了。作为老大同一道颇具特色的地方招牌菜，盐煎羊肉是许多大同人喜爱的美食之一，许多饭店也都有这道菜。虽然做法大同小异，但味道却各有不同。其中，花园大饭店的盐煎羊肉，一般选用带骨羊肉制作而成。制作时，要先用胡麻油少许、羊油少许，将葱段、姜片、蒜粒、花椒粒、干辣椒、大料爆香，再加入羊肉煸炒。之后，将肉放入砂锅，加少许白酒和适量水、盐、味精、胡椒粉，上火煎至无汤汁、羊肉出油后即可出锅装盘。如此烹制成的盐煎羊肉，滋味纯正、肥嫩香烂，色泽红亮，别具风味。

此外，新马泰饭庄的清真盐煎羊肉也颇有特色。该店的这道菜用的是从35斤左右的小羊身上取的羊排，烹制时，先将羊排切成半寸左右的小块，余水打沫后加花椒、盐等调料炖至半熟，之后在炒锅里放入花椒油、葱、辣椒等调料，将羊肉放入爆炒后出锅即可。成菜入口油滑而不腻、喷香而无膻，肉细嫩却不失嚼劲。不仅完全保留了清真羊肉菜品不膻、不腻的特点，而且也将盐煎羊肉的肥嫩、轻咸、浓香等特点充分发挥出来。

羊肉不仅味道鲜美，而且具有较高的营养价值，有祛寒、补虚、强身健体的功效，最适宜秋冬季节食用，为滋补之佳品。 一凡



## 滋补暖胃的砂锅菜



秋季是人们恢复和调节身体机能的最佳时机，但秋季进补之前也要给脾胃一个调整适应期，可先食用一些富有营养、易消化的食物。其中，滋补暖胃

的砂锅菜就是一个不错的选择。

说起吃砂锅菜的首选，非红旗砂锅居莫属。该店集纳了众多传统的经典砂锅菜品，其中“砂锅肚煲鸡”是店内的招牌菜，选用广东清远鸡和新鲜猪肚制作而成。制作时，先将猪肚用醋、盐洗至白净，煮3小时，再将腌制好的鸡与煮熟的猪肚一同放入砂锅，慢火熬制。半小时后，汤色奶白、香味扑鼻，鸡肉酥烂、猪肚Q弹。品此菜要先喝汤，之后再吃肉。吃肉时要蘸上特制的料汁，猪肚的脆爽、鸡肉的软糯，会让人直呼“美味”。

此外，“滋补砂锅驴肉”也是一道养生菜。驴肉是典型的高蛋白质、低脂肪

食物，这道菜精选上等驴腩，加草果、枸杞、大枣等10多种药材入砂锅慢炖。两个小时后，加入长山药、冬瓜，再炖30分钟便可成菜。此菜味道层次丰富，药香、肉香、菜香，相得益彰。而且，驴肉浓香软烂，长山药绵软，冬瓜鲜嫩。再加上冬瓜将汤中些许油腻和驴肉的些许腥气，都恰到好处地化解，也使得此菜的汤喝起来毫无“多油”之感。

砂锅菜最大的特点就是低油低脂，而且红旗砂锅居的厨师在烹饪时，不使用任何添加剂，力求打造原汁原味、绿色健康的菜品，是营养健康的“贴秋膘”美食。 王锦华

## “贴秋膘”从烤肉开始

韩式烤肉是深受许多年轻人喜欢的一种美食，不论是味道，还是就餐时候的氛围，都很受大家认可。“贴秋膘”，不妨就从烤肉开始吧。

当炉火上台，烟火气便上来了。看着上等的雪花牛肉、牛舌、牛肋条，以及最受人们喜欢的五花肉，在加热的铁盘上一点点开始变色，并发出吱吱冒油的声响，你的口中也会不由自主地开始分泌唾液。各种食材烤制的时间长短不同，雪花牛肉吃的是“嫩”。当牛肉变色，雪花纹理开始褪

去便可以吃了。如果蘸着一点点粗盐来吃，更可以吃到牛肉原本的味道。五花肉则适宜烤得干一些，以便将里面的油脂烤出，最好还带着些许金黄，微微发焦。然后蘸着烤肉酱，配着生菜、辣白菜、尖椒圈、生蒜，一口下去，味道真的是绝了。

吃烤肉配点清酒是很不错的选择。一只钢化杯，倒四分之一的清酒，再用冰啤酒将其蓄满，喝起来味道微微发甜。不过，清酒也不能多喝，很容易上头哦。 孟维鹏



## 怕长胖吃烤鱼



对于想“贴秋膘”，又怕长胖的女士来说，美味的烤鱼是个不错的选择。

无烟电烤的白嫩鱼肉遇上麻香味浓的青花椒，喷香无比，直击味蕾。轻轻拨开鱼肉上的青花椒和辣椒圈，夹一块细嫩鱼肉放入口中，嫩滑鱼肉夹杂着麻辣鲜香的口感，让你吃到停不下来。

麻辣烤鱼是烤鱼中的颜值派，铺满鱼身的火红辣椒，分分钟让人不禁分泌口水。浸过汤汁的鱼肉红润诱人，让人垂涎欲滴。香辣的味更是渗入鱼肉的每一丝纤维中，满满的鲜香。

正宗的贵州酸汤烤鱼，对于喜好酸口的人来说是绝对不能错过的。浓郁喷香的酸汤香气氤氲在空气里，夹起一大块吸收了酸汤精华的鱼肉入口，酸爽过瘾。再加上番茄丁、莴笋丁等配菜，让你绝对欲罢不能。

而且，吃完烤鱼，你还可以涮火锅。把蔬菜、菌菇、鸭血、海带丝等经典配菜一股脑放进锅中，让服务员加上汤汁，稍等片刻，美味的鱼火锅就好了。吃完烤鱼吃火锅，一定会让你大快朵颐，吃得停不下来。 孟维鹏

■广告

2021《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

**蒙度毛肚火锅**

越懂火锅 越爱毛肚

龙园店:水泉湾龙园D区1号商铺 电话:7969888  
花千树店:太和路与重熙街交汇处 电话:6204888  
百盛店:清源西街百盛购物中心3楼 电话:19903526250

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

**马兵月饼**

传统工艺 风味美食

一部:平城区向阳东街红旗集贸市场北面对面  
电话:13233525885 400-0352-700  
二部:平城区明堂公园东门柳泉街  
电话:0352-8888185