

探寻冬季 火锅“新面孔”

在西北风“当道”的寒冷冬日,没有什么比和家人或好友一起,围坐在一个个或大或小的火锅前更让人感觉温暖的事情了。事实上,如今的火锅早已不仅仅全是“麻辣做派”和“肥羊时代”。那究竟有什么新花样和“新面孔”?赶紧备好荷包,随我一起去打探一番!

本版撰文/记者 吴燕



小清新 昆布汤底品食材原味

提起火锅,你脑海中的画面是不是一口热气腾腾、满眼红色的麻辣火锅?其实,火锅中除了传统的“辣妹子”,也不乏“小清新”,昆布火锅就是其中的典型代表。

所谓昆布火锅,指的是用昆布(一种深海海藻)熬出来的高汤作为汤底的火锅。昆布火锅源自日本,清淡鲜美营养丰富,特别适合喜欢清淡口味的吃货。

新鲜的食材是昆布火锅的一大亮点,其主要材料都来自于日本,清淡的昆布锅底,通常会配上从日本空运而来的顶级牛肉、生猛海鲜等,且从蔬菜、豆制品,到海鲜、肉类等都注重品质、分量十足,给人以

原汁原味的感觉。汤底则是火锅的灵魂,日本火锅比较讲究汤底的原汁原味和营养功效,因此多以昆布、柴鱼或味噌为主,汤头清淡,以突显材料原有的美味。

昆布火锅的吃法也颇有讲究。通常先吃素菜,包括一朵朵的鲜菇、一片片的青菜,还有玉米等蔬菜;吃完素菜后,可将海鲜下入锅中。昆布高汤与海鲜的搭配

绝顶鲜美,光想想就觉得馋人。吃完了海鲜就到吃肉的时候了,将切成薄薄一片的肉摆成圈一一放到锅里,肉一下锅很快就熟了,浸透着高汤精华的肉片鲜得不行。通常等吃得差不多了的时候,服务员会送上一些白米粥,这些粥放进锅里再煮一次,吸入了高汤后,就成为一碗美味的海鲜粥啦。

吃货食评:

菜式被切成精美的样式,摆放在盘子里,下面铺着一层青菜,看起来就像一朵朵绽放完美的花朵。而放进锅里后,服务员又把菜整整齐齐地摆在一起,让你得到一种视觉上的享受。菜式吃起来有一种甜甜的味道,据说这是昆布锅底的功劳,菜入味后显得非常美味,尤其是螃蟹。当然,如果配上日式清酒就更加完美了。



文艺范 面包芝士一锅端

除了雪山美景,瑞士这个令人着迷的国家,还有着传统的奶酪饮食,其中最著名的当属芝士火锅了。

芝士火锅又叫奶酪火锅,是瑞士的传统饮食之一。在瑞士,芝士的生产严格地受国家的管理,法令规定一个地区只能生产该地区产的奶酪,不能生产其它地区的品种,所以至今,瑞士的奶酪还能保持极其传统的风味。

瑞士的芝士火锅其实和中国火锅很相似,只不过它的锅底是溶化了的芝士,“涮”的菜品是面包、水果、蔬菜,所以更多了一层西方的浪漫滋味。寒冷的冬天,一家人守着一个奶黄色的火锅,锅里的芝士“咕嘟咕嘟”地冒着气泡,并散发出奶香和

酒香,偶尔还会冒出有点儿粘锅的糊味,这般的活色生香,让人感觉特别温暖。更浪漫的是,据说在瑞士,吃芝士火锅还有个传统:谁把自己叉上的东西掉在锅里,他(她)就得献吻给右座的第一位异性。

传统的瑞士火锅,一般都是先以蒜涂抹锅底,再将不同口味的硬奶酪擦成碎末,放入陶制平底浅边锅中加热成糊状,再加水淀粉,以及一些白酒、果酒、大蒜、奶油等调料,继续煮并慢慢搅拌至完全融化呈浓浓的炼乳状,最后放进一些新磨的黑胡椒粉、豆蔻粉、法香粉末即可。上桌时,会把锅盆架在一个不锈钢架子的固体酒精灯上,客人就用长柄叉子将切成四五厘米长方小块的“法式长棍面包”硬

块趁热蘸着锅中被熔化的奶酪吃。而如今到了中国,芝士火锅也“入乡随俗”,有的餐厅会在锅底加入牛奶和生鸡蛋,火锅配菜也更加丰富了,除了面包还包括海鲜、肉类、素菜等。

吃货食评:

用芝士火锅特有的一个长把的小叉子,把切成小块的面包在火锅中来回翻滚,面包块的空隙马上被芝士填满,火锅底料的香气渗透进面包中,与面包的香气契合在一起。入口后,两股深深的香气刺激着我们的味觉、嗅觉感官。此时如能配上一杯清醇美味的冰白葡萄酒,那感觉只能用两个字来形容:“超赞!”



轻熟女 与都教授一起品年糕

《来自星星的你》不仅火了啤酒和炸鸡,同样带热的还有那一锅热气腾腾的年糕火锅。

据说,年糕火锅是韩国人逢年过节必吃的传统美食,因此在各类韩剧中,不乏男女主角同吃火锅、眉目传情的桥段。所以呢,如果你是铁杆的韩粉,带着自己的那个他(她)同去品尝,会是不错的选择。当然啦,和闺蜜去品尝也不错啊,可以一边吃一边聊一下近期大热的韩剧。

关于年糕火锅,吃货们总结出了几大特点。第一个特色便是健康环保、无油烟。这一点太重要了!别和我说你没经历过坐在火锅边上,眼睛被那炉火和热气惹得“泪流满面”的场面。第二个特色便是材料丰富、酱料特别。年糕火锅里通常

会上用上等韩式原料秘制的多种韩式火锅酱料,鲜香甜辣,回味无穷。而火锅材料更是从海鲜、肉类、蔬菜,到各色年糕、三角鱼糕、泡面等多种多样。其中,重点推荐的自然是年糕。年糕火锅里的年糕非常特别,通常是以糯米为原料,经过特殊工艺,制成芝士年糕、紫薯年糕、原味年糕等多种韩国特有的夹心年糕,外表晶莹剔透,糯香软绵,口感极佳。放在秘制的韩式火锅酱料中和各类新鲜原料一同煮制,色香味美,不但口感鲜美,而且富含蛋白质、烟酸、钙、磷、钾、镁等人体必需的元素。

此外,年糕火锅店的韩式环境也是品味美食的一大亮点。去吃年糕火锅的十有八九是韩剧粉或是小情侣,而店面的环

境通常也会布置一些韩剧明星的海报,店里甚至还会有电视机播放着韩剧。所以,某种意义上说,去吃年糕火锅也算是和志同道合的陌上人的一场聚会。尤其是,当听到老板和你用韩语打招呼或结账时,会不会有一种瞬间穿越的感觉?

吃货食评:

年糕火锅据说选用的是韩国正宗食材,通常主打芝士、海鲜、牛肉等几种口味。韩式夹心年糕一定要品尝,一般有芝士、南瓜、紫薯等内陷儿,最爱夹心芝士年糕,咬一口居然有拉丝,口感香甜软糯,味道好极了。另外,店里通常会有韩国原装进口饮料和啤酒,建议一同搭配品尝哦!

TIPS

远离“火锅病”

病症一:寄生虫病及细菌感染

涮火锅的时候,无论羊肉、肥牛还是海鲜、鱼肉,食材应该越新鲜越好。食物尽量切得薄一些,因为如果食材较厚,涮锅时不易杀死寄生虫虫卵,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会进入胃肠,导致疾病的发生。

病症二:口腔溃疡

吃火锅引起的口腔疾病主要与口腔黏膜有关。因为火锅浓汤的温度相当高,涮过的食物依旧有较高的温度,必然会破坏口腔黏膜,引发口腔溃疡等口腔疾病。有的人在吃火锅两三天后,常常会出现咽喉、牙龈肿痛,舌尖、口腔溃疡或出血,口唇疱疹,腹胀痛、腹泻、呕吐,甚至消化道出血等症状,医学专家们称之为火锅综合征。建议在火锅的材料中多放些蔬菜,适量放些豆制品,并在餐后吃些清火的水果。

病症三:痛风

不少食客在食用火锅时喜欢味道鲜美的海鲜、动物内脏、蘑菇等食物,但实际上以动物内脏、虾、贝类、海鲜、蘑菇等为原料的火锅中大量含有一种有机化合物“嘌呤”,可引发痛风。所以,尿酸高的人尽量少吃火锅,吃的话尽量避免喝啤酒、喝肉汤。

吃火锅“四忌”

忌吃的时间太久

有的人吃火锅喜欢搞“持久战”,一吃就是数小时之久,甚至通宵达旦,这样会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,腺体得不到正常的休息,导致胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻,严重的可患慢性胃炎、胰腺炎等疾病。

忌吃得太烫

刚从火锅中取出鲜烫的食物,不宜马上送入口中,应放在碗内稍凉一下再吃,以免烫伤食道黏膜,造成溃疡或口腔黏膜起泡。如果常吃烫食,会破坏舌面的味觉,降低味觉机能,影响食欲,过烫的食物还会引起牙齿和上消化道病变。

忌生食

有些人吃火锅为了鲜嫩,不等肉菜熟就下肚,这样很不卫生。应该将生肉、生鱼或海鲜先煮了再放蔬菜,待熟后再吃,以便充分使食物中所带的细菌或寄生虫卵致死。但也不宜将蔬菜煮得时间过长,以免破坏蔬菜中营养。

忌吃得太辣

不少火锅主打“麻辣”招牌,但是太麻辣的食物,不仅会刺激口腔、食管与胃肠道的黏膜而使其发生充血和水肿,还容易诱发一些疾病。所以,建议有口腔炎、慢性咽炎、溃疡并慢性胰腺炎、胆囊炎病复发者及上腹部做过手术的人,尽量不要吃麻辣火锅。