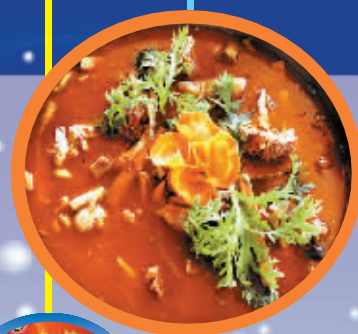




冬季火锅全攻略之川味篇

冬日美食系列之6

□记者 张丽娜



红亮的辣椒、绵长的油香、麻辣烫嘴的涮菜，冬季里吃上一顿色香味俱全的四川麻辣火锅，那叫一个酣畅淋漓！想到这里，您是否已口舌生津，想赶紧品尝一顿正宗的川味麻辣火锅？别着急，这个冬季，咱们自己做。

想怎么吃，就怎么吃



——这个圣诞，不为找地儿烦

一哥们儿说，他天不怕地不怕，就怕琢磨去哪儿吃饭。每当女友瞪着两只大眼睛问他：“今天晚上咱去哪儿吃？”他的内心就如下过雪似的茫然，貌似体贴地回应：“随便吧，你想去哪儿咱就去哪儿。”女友反而嗔怪他不浪漫、没主见、没情趣——一个大老爷们儿，咋就不能带着自己的女人到新鲜的地方吃些新鲜的玩意儿呢？

过两天就是圣诞节了。平安夜去哪儿浪漫是个难题。也许你还没有女朋友，不需要绞尽脑汁玩儿浪漫，但是借着过节理由，换个花样吃顿饭，调剂一下单调的生活，的确很适合这个干燥异常的冬天。

作为你的贴心朋友，我们送上几个圣诞就餐建议，希望对您有用。

川味辣锅 味鲜浓

□见习记者 裴希婷 马菁华 文/图

听说潘加园火锅城经营四川麻辣火锅14年之久，而且冬日还推出了“节气话养生”的药膳滋补火锅，小记专程来这里“取经”。

酸萝卜炖羊排

主料：新鲜羊小排、心里美萝卜。

配料：葱、姜、花椒、八角、桂皮、三奈、干辣椒、盐、味精、红糖、料酒、橄榄油或者色拉油，调味品可根据个人口味添加。能吃辣的朋友还可放入四川朝天椒或者“灯笼炮”辣椒。

腌制：要选表皮光滑、饱满的实心萝卜，这样腌制出来的酸萝卜才可口。把萝卜切成指头粗细的长条，晾上一天。在凉开水里放入八角、桂皮、三奈等作料，再放入适量红糖，把晾好的萝卜放进去，撒上盐、干辣椒和花椒，腌制15天左右就可以吃了，酸中带甜，生津开胃。

炖制：羊小排要选颜色红润、肉质细滑的新鲜小排。将羊排切成小块，洗净血水，先用大火炖开10分钟，再用小火慢炖3.5小时。慢炖时放入葱、姜，去除膻味，保持鲜香。

炒制：捞出羊排，沥干水分。烧热橄榄油或者色拉油，用葱、姜和料酒爆炒羊排。待羊排变色后，放入酸萝卜和清炖的羊排原汤，再放入适量的盐和味精即可。若要制作辣锅，则在爆炒时放入朝天椒和“灯笼炮”。朝天椒香辣，“灯笼炮”醇辣，香醇在心间，不动心都难。

涮锅：羊排性热，建议在涮锅时先涮食一些蔬菜、菌类后再品浓汤，酸辣鲜香，醇厚鲜美。

再告诉您一个吃火锅的小口诀：“肉类先下汤味鲜，海鲜蔬菜在中间，带血粉类易浑汤，只好放在最后边。保持中火小开状，随烫随食味更鲜，水发薄片夹着涮，大约十秒脆又鲜。”

川味麻辣锅

原料：花生油500克，郫县豆瓣1包，豆豉1两，朝天椒和“大红袍”花椒依照个人口味适量准备，葱、姜、蒜、八角、桂皮、草果、冰糖少许。时值冬季，正适合进补，潘加园的麻辣火锅中还配有一些党参、黄芪、当归等中草药。

炒制：花生油入锅烧热，葱切段，姜切片入锅爆香后捞出，关火。油温降低之后，放入几块冰糖，搅拌使冰糖化开，加入郫县豆瓣。小火将豆瓣煸香后，熬制40分钟。

40分钟后，锅内已是香气四溢，此时放入朝天椒、“大红袍”花椒、蒜、八角、桂皮、草果、豆豉以及一些中草药，小火慢炖3.5小时。需要注意的是，炒制火锅底料的过程中不需要放水。

焖制：想让火锅底料更加入味？那就多焖一会儿。潘加园的做法是，底料炒制好以后，再盖上锅盖焖一天，滋味更足。

涮锅：焖了一天的底料，香气扑鼻，食用时先将底料放入火锅，加入白开水，沸腾后就可以涮菜了。如果您想吃得更讲究的话，用牛肉汤代替白开水，味道会更好。

特点：此锅适合涮食蔬菜、豆制品、菌类、海带等食材。

像上帝一样“自主”

关键词：空中、旋转、自助  
适合：情侣约会、朋友聚会

如今某些饭店的菜价，高得叫人不忍心所地点菜。如果不喜欢被菜单控制食欲，最好的主意便是选择自助餐。

涧西区牡丹广场附近的高层建筑内，有个空中旋转餐厅。这个餐厅妙处有二：一是楼层够高，视野开阔，透过玻璃窗可以俯瞰整个洛阳城；二是餐厅是徐徐转动的，像个魔法小屋，一顿饭的时间，窗外已换了景观，神奇得很。

空中旋转餐厅建成多年，老洛阳人大概都知道，但光顾者甚少——人们多以为那是老外或有钱人要情调的地方。

笔者曾和友人去过两次，偌大的餐厅，食客寥寥，钢琴曲在餐厅内缓缓流动，更显安静。在这儿谈心，再好不过。

店家提供的菜品很丰盛，炒菜、清粥、老汤、糕点、面食、饮料、水果、巧克力火锅……一应俱全，牛排是现煎的，鲑鱼是现炸的，而且管够！想吃什么拿什么，就算你“扶着墙进来，扶着墙出去”，也没人敢说二话。

那次，朋友独自解决了4块新鲜牛排！搁在西餐厅，光这些牛排就得掏几百元。而在这个地方，4块牛排加上其他的美食，总共只花了几十元。

小火锅煮起来

关键词：多样、平价、随意

想热闹的话，平安夜可以吃火锅——得是时尚点儿的火锅，过洋节嘛，吃饭也讲究个洋气。

万达广场有几家小火锅店，值得一试。

一家是自助回转火锅：店中央有传送带，传送带上摆放着各种菜品，从食客的餐桌边缓缓转过，想吃什么，顺手拿下来就是，方便自在，无须扯着嗓子喊服务员。

回转火锅味道并不见得优于同行，不过此店的菜品定价方式有新意：不同的菜装在不同颜色的盘子中，根据盘子的颜色定价，或3元，或5元，或8元……结账时，食客和服务员一起数盘子，饶有趣味。

另一家是改良式小火锅，突出一个“小”字：装菜的盘子小，菜的分量少，菜价低。这样做的好处是，食客可以花较少的钱，点更多品种的菜。

改良式小火锅物美价廉，更实惠，因而食客云集，去那儿吃饭，往往得排上个把小时的队。如若你性子急，不想等，那就要先下手为强。

“中式汉堡”西式浪漫

关键词：路边摊、冬季校园

随性之人就别走寻常路了，与其挤在饭馆里，不如散到天地间——在路边摊上寻找美味，照样吃得恣意。

洛阳各大高校、中学附近一般都有不错的小吃。在此推荐洛阳理工学院附中（九都路与珠江路交叉口）对面的路边摊儿。此处的小贩没有固定摊点，他们推着车子，流动营业，一般于课间或放学后出现。

其中有个夫妻档，专卖一种“中式汉堡”：将面饼煎得两面金黄，剖开，夹上煎熟的鸡蛋、火腿粒、青椒粒、生菜等等。此饼酥脆香酥，口感丰富，人间词汇难以形容其美味——只卖3块钱。

咬着这样的饼，顺道拐进校园逛逛，看看漂亮的女生，帅气的男生，感受一下平安夜里的青春活力，该是一种很独特的浪漫体验吧。

