

休闲·关注

食尚
搜索

养生火锅篇

清水出芙蓉 原汁味无穷

□记者 吴彬 文/图

“清水出芙蓉”，卸去铅华的美女露出的纯真和美丽，往往比浓妆艳抹时更动人，美食也是如此。在讲究健康、养生的今天，靠食材的原汁原味吸引食客的火锅悄然走俏，并形成不同风格，如菌汤锅、原味锅、番茄锅、秘制料包锅等。本期，就请跟随记者一起寻找那些令人回味的养生火锅。



各色美味火锅

复古风 景泰蓝火锅+山泉水

喜欢火锅的您，见过景泰蓝火锅吗？在西工区王府井对面时代美食休闲港内东北角有家大京都养生火锅，其用的火锅就是色彩亮丽、带有复古铜把手的景泰蓝火锅。一名穿黑夹克的食客告诉记者，他和朋友来这里都爱点山泉水锅，景泰蓝火锅艺术气息浓厚，

给人以视觉享受，山泉水能满足他们吃原味火锅的要求。锅内有秘制养生包，料在圆圆的不锈钢料包内。山泉水是当着顾客的面加入锅中的，这里的羊肉非常地道，肥羊王滑嫩鲜香，高钙羊肉香脆可口，极品牛仔骨带着扑面而来的鲜牛肉味，另外焦炸丸外酥里嫩，也

值得品尝。

坐在黑夹克食客旁的男子说：“这里的番茄锅和三真菌味汤也非常不错，锅底都是真材实料用小火熬出来的，而非调料调制的，黑芝麻酱更香更营养。在这里吃火锅，吃到最后也没有油腻感，味道非常地道。”

步步高 三层铜火锅+手切羊肉

要领略老北京传统炭火铜火锅的独特魅力，您不妨来西工区七一路与九都路交叉口南200米处，尝尝老北京涮肉。这是一家清真火锅店，主推清汤涮肉，能最大程度地保留肉本身的鲜美。铜火锅有两层锅、三层锅，寓意新年步步高。同时您还能灵活“混搭”，让炭火大火锅和单人单锅共同登场，一次把多种风味的火锅品尝一遍。市民谢女士是该店的老顾客，她很喜欢该店墙

上的老北京胡同黑白照片、各色京剧脸谱等，说这里“京味儿十足”。她认为，鱼、虾、牛肉组成的三滑鲜嫩可口，手工现切羊肉一涮即熟，高钙羊肉脆嫩可口，都是值得品尝的菜品。她说：“铜火锅导热快，可以保证肉的鲜美，铜离子可以激发牛肉、羊肉独特的鲜香，非常适合清真火锅。”

喜欢清真火锅的朋友还可以去洛龙区聂泰路上的清真老海啤酒小

院体验一下。这里手切羊肉肥而不腻，瘦而不柴，实惠美味。店家熬的清汤锅底能最大限度地保留肉的鲜香，不少食客都说在这里吃火锅涮肉“非常过瘾”，而秘制的调料味道也很独特。尤其值得一提的是这里益于补气的龙凤养生汤会让您喝后口齿留香，回味悠长。另外，这里的就餐环境也很别致，食客们坐在绿色大帐篷里吃火锅，脚边有炭火盆取暖，别有韵味。

“珍”滋味 山菌如花朵，鲜虾罐中跳

“推崇养生火锅的人一定要尝尝菌汤锅，吃菌类有助于增强免疫力，还滋养皮肤呢。”家住洛龙区的市民刘先生推荐了玖鼎御坊新派火锅家的野山菌汤锅，该店在洛龙区长兴街与牡丹大道交叉口东北角。这里的火锅是单人单锅，其特色锅底野山菌汤是每天清晨由十几种菌类熬制成的，仅供当天食用。“这种菌汤没有添加味精等调料，将菌类特有的醇香发挥得淋漓尽致，喝下去满口生香。”刘先生说，该店还有羊肚菌、松茸菌、鸡油菌等

特色菌类菜品，有的放在锅里绽开如花，非常好看，是不可多得的山珍美味。店内一名食客对该店自制的火锅蘸料赞不绝口：“这蘸料是由花生、芝麻等打碎现磨成的，有一种自然的香味，这里的‘跳跳虾’活蹦乱跳，雪花肥牛令人垂涎，是我每次来必点的菜品。”另一名食客推荐店里的现榨果汁，他说：“现在店家还免费赠送现榨梨果汁，果汁用料很实在，能喝到新鲜的果粒。”

另外，涧西区太原路与景华路

交叉口向南路东的潘加园火锅会根据季节推出不同的养生火锅，实惠好吃。市民刘先生说，这里的火锅百吃不厌，他经常带朋友和家人去。冬季该店的大骨高钙锅很受欢迎，大骨汤养生补钙，里面有实实在在的大骨，骨香肉烂，家里的老人和孩子都爱吃。刘先生说，这里秋季的牛腩锅、夏季的鱿鱼爱上虾锅也很赞。尤其值得一提的是，该店服务员的微笑服务让人感觉非常贴心舒服，饭吃得也很高兴。

大京都养生火锅

纱厂南路

时代美食
休闲港

中州中路

七一路

九都路

老北京涮肉

聂泰路

清真老海啤酒小院

玖鼎御坊新派火锅

长兴街

牡丹大道

景华路

太原路

潘加园火锅

北