

## 休闲·搜索

## ■ 食尚·搜索

□ 记者 王振华 文/图

俗话说：“药补不如食补。”霜降已过，在这个秋季向冬季过渡的时节，讲养生的人多会选择吃些羊肉来进补。羊肉既是美味，又是补品。心动了吗？跟着小记去寻觅几处吃羊肉的好地方吧。

## 天冷了，吃羊肉去……



## 推荐店家：李记红焖羊肉

**推荐理由** 提起吃羊肉，不少人会想起这家店。从2002年至今，这家店在洛阳已经开了十几年了，经久不衰，每到吃饭的时候，店里的顾客坐得满满当当。

来李记红焖羊肉吃饭的人都是喜欢“大口喝酒，大块吃肉”的主儿。一桌人围坐在一起，点一锅店里的主打菜焖羊肉，热气腾腾，边吃边侃。该店“选料严格，制汤讲究，火候独到”，红焖羊肉火锅的特色尤为突出，汤红而不辣，油而不腻，香味浓厚。店里用的锅是子母锅，外锅是羊肉红汤，里面放着焖好的大块羊肉，内锅则是鸡汤，里面配有当归、党参、枸杞等。吃肉吃腻了，可以盛一碗内锅的鸡汤清清嘴。等把羊肉吃完，可以涮各种菜，会吃的顾客吃完涮菜后还要下几片面片到汤锅里，非常好吃。

老板介绍，为了保证羊肉的质量和口感，选用的都是内蒙古的小羔羊，每天都会进新鲜的货，不用冻肉。红焖羊肉最重要的步骤就是“焖”，先把新鲜的羊肉切成大块，放在一口直径60厘米的大锅里，加入佐料后开始煮，煮大约45分钟后关火，这时大锅里会漂浮着一层厚厚的羊油，靠这层羊油不让热气散发出来，再焖20分钟，羊肉不但被焖烂，而且也能充分的入味。

店里还有焖羊排、羊蝎子等。

**人均消费** 40元

**营业时间** 上午10:00至下午2:00，下午4:30至晚上9:00

**具体地址** 九都东路324号(定鼎立交桥东北角)



## 推荐店家：食鼎鲜羊肉村



**推荐理由** 要说吃羊，部位最全、菜品最多的就数这家店。店里有羊肉、羊排、羊蹄、羊肝、羊脸、羊腰等，种类有炒菜、烧烤、卤水、炖锅、烩面、凉菜等。烩羊肉是这里的招牌菜之一，早、中、晚三餐均有供应，原汁原味的羊汤里有羊肉、海带、血块等，配着五香烧饼吃，很是美味。

手撕羊腿也是店里的特色菜，选用的是约1.5公斤重的羊前腿，先卤制入味，然后再炸，最后手撕装盘，配着店里的秘制蘸料吃，外焦里嫩，肉质酥烂。麻辣羊蹄是羊肉卤水中的一种，卤制3个小时的麻辣羊蹄冷热均可食用，冷的筋道一些，热的吃起来更加酥烂。生煎羊肉包选用的是羊腿肉，用发面皮儿做的，咬一口酥脆松软。中午和晚上还有多种羊肉滋补烩面。

该店经理介绍，店里选用的是当天宰杀的本地活羊，保证肉质新鲜，而所用佐料是基本的一些调味品，保证菜品的原汁原味。

**人均消费** 35元

**营业时间** 早上6:30至晚上9:30

**具体地址** 牡丹广场南侧吉安街口



## 推荐店家：往来炭烤羊腿

**推荐理由** 这家店装修非常有特色，每张桌子上方有一个排烟系统，而桌面上则嵌着一个长方形的烤炉。老板介绍，这是专门为顾客方便烤羊腿定做的，在烤炉里加上炭火，把羊肉架在烤炉上，顾客就可以一边享受烧烤的乐趣，一边用特制刀叉从羊腿上片下烤熟的肉来吃，不用担心普通烧烤容易凉的问题，而且可以享受边烤边吃的乐趣。

羊腿选用的是宁夏三月龄的滩羊腿，每只羊腿重约1.5公斤，将它放在老板独创的炭炉明火上烤，烤好的羊肉肉质鲜嫩，肥而不腻，吃的时候配以秘制的香辣蘸料，味道非常好，这种吃法很受年轻人的欢迎。

生烤羊腿一般需要客人自行烤十几分钟后就可以片着吃了，性急的顾客可以要求厨师先给羊腿烤个五六成熟，然后再拿到餐桌上，这样就可以直接片着吃了。吃着烤着，烤着吃着，这种感觉非常好。

店里还有炭火涮锅，里面加入数十种名贵食材，红汤鲜辣温和，清汤余味十足。

**人均消费** 50元

**营业时间** 中午11:00至下午2:00，下午5:00至晚上11:00

**具体地址** 珠江南路50号(兴业银行对面)



## 吃羊肉小贴士

1. 羊肉性温热，常吃容易上火。吃羊肉时最好搭配冬瓜、丝瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇等凉性和甘平性的蔬菜，能起到清凉、解毒、去火的作用。
2. 《本草纲目》记载“羊肉同醋食伤人心”，因此羊肉汤中不宜加醋；吃完羊肉不宜马上饮茶，否则容易引发便秘；若与南瓜同食，易导致黄疸和脚气病。