

小肥羊品牌

小肥羊于1999年8月成立于内蒙古包头市，2008年6月，小肥羊集团有限公司在香港成功上市，2012年2月2日，百胜餐饮集团以协议计划方式私有化小肥羊的交易顺利完成，成为百胜餐饮集团旗下一个新的餐饮品牌。目前，小肥羊的餐饮店面已遍布全国，且连锁店已经进入美国、加拿大、日本、港澳等国家和地区。截至2012年9月底，小肥羊在中国大陆拥有近450家连锁餐厅，是家喻户晓的中国火锅连锁品牌。



小肥羊新品骨肉香髓



小肥羊经典小食芝麻烧饼

虫草花养生腱骨锅

小肥羊豪气肋腹肉



Blockod shot

冬来围炉吃火锅

又到吃火锅的季节了。健康达人们开始鼓噪：火锅上火；火锅干滚水不能喝；食材涮不熟有害健康……都没错。但是，冬天你能没有火锅吗？显然不能。那么，就来尝尝小肥羊的健康火锅吧。

文 | Joyce



羊羊羊

冬天走进小肥羊，未吃身先暖。看着一个个桌上冒出的热气将大块的窗玻璃蒙上一层雾，调皮的小男孩在雾气上用手指画出一个笑脸，那种温暖的味道一下就上来了。

冬天吃火锅，离不开羊肉。在四川火锅风靡上海之前，老上海管吃火锅叫涮羊肉。那就是正宗的北方风味了。民间说，羊肉性温，适宜冬天。专家可不这么简单看，中国烹饪协会美食营养专业委员会副秘书长王宜女士就捋得那么有水平：“内蒙的羊肉，蛋白类低纤维比较短，比较细，利于消化吸收，老少皆宜，好消化和好吸收。羊肉中所含的L-肉碱，用来保护细胞，防止乳酸积累。羊肉脂肪含量低，胆固醇含量也比较低。另外，羊肉富含CLA—共轭亚油酸，它最重要的成分是羊肉里面含的很丰富的，瑞士科学家在牛羊肉类中发现的CLA—共轭亚油酸，它被称为脂肪酸中能够预防肿瘤的，我们关注环境，我们关注饮食和烹调方法，其实更关注食物内涵的成分，它有很好的预防肿瘤的作用。”

小肥羊在内蒙古拥有直供羊肉采购加工基地，依托内蒙古优质牧场，水清草肥。小肥羊的肉那叫好吃，特别是羔羊肉，精选平均六月龄羔羊。汤料中一涮，入口即化。

想着草原羔羊的肥美，顿时食欲大开。

养养养

小肥羊出了新产品。尝鲜总不能错过，于是叫了虫草花养生腱骨锅。看着一锅浓汤咕嘟咕嘟冒着泡，心里美滋滋地想，待会一定要喝一碗，管它有害没害。

正想着，同行的吃客朋友先下锅舀了一碗汤递到面前。还没开涮，就把汤喝完了？纳闷间，朋友道出了原委：这小肥羊的锅底因为不蘸调料，口感上最大限度的保留了羊肉的鲜美。当我们蘸麻酱调料的时候吃不到羊肉的味道了。但是，小肥羊的锅底又不同于四川火锅全部用香料熬出来的那种。他们将新鲜食材文火慢炖，炖出的几乎就是广东人的滋补汤，当然可以直接喝了。

朋友说，不是有专家认为火锅汤不宜喝吗？那是在久涮之后，涮菜中的很多东西都留在了汤里，使得这锅汤中嘌呤含量很高，羊肉中的油分也留在了汤里，汤变得很油，那样的汤当然少吃。现在不同，服务员端上来的是还没有开涮的浓汤，那就抓紧尝鲜呗。

原来如此。小肥羊也真是煞费了苦心，用浓汤取代北方火锅的清汤，保持了羊肉的口感和鲜味；用炖制的汤底取代四川人用香料熬制的汤底，保证了汤的营养。还让懂行的朋友在开涮前喝一碗汤，享用美味，增加饱腹感，还改变了以前留下的涮完食料再喝汤的习惯。这样的火锅，不养人才怪。

痒痒痒

聊到这里，痒上心头——这滋补美味，可以进口了呀。朋友一把按住：且慢，今天还有节目。

接下来介绍的是小肥羊的新产品。第一个当然是虫草花养生腱骨锅。虫草花是温性的，适宜冬令进补。在虫草日益变成天价后，这与虫草功效差不多的东东越来越上台面了。俗话说，好吃骨边肉。小肥羊用羊腱子骨与虫草花一同炖，羊骨髓就融化在了汤里。要知道，牛羊的骨髓可都是上好的补品哦。这锅汤，大补。

本来就已经垂涎欲滴，被朋友如此撩拨，心头更痒，正待开动，又被一把按住——还有？

有，朋友指着面前的盘子，那是摆得像花一样的一盘，一片片外边是红色的肉，下部是白色的——骨头？还看得见骨髓。

对喽，那就是小肥羊新品，骨肉香髓。平日里涮个羊肉那是老套套了，这一款新产品，嚼得着肉，吸得到髓，羊肉Q弹有劲，羊髓鲜香嫩滑，这层次，这口感，真没的说。

这下，馋嘴虫终于痒得忍无可忍，一大口鲜汤喝下，如醍醐灌顶。

别说话，吃。



来自内蒙古大草原的羔羊肉



小肥羊经典菜品肋腹肉

相关

Link

火锅知识Q&A

1、在食用火锅期间可以饮用碳酸型饮料吗？

可以，碳酸型饮料虽然营养成分很少，但其中的二氧化碳可以助消化。

2、吃火锅时喝啤酒对健康有帮助吗？

吃火锅时，最好喝点白酒或葡萄酒，可以起到杀菌、去的作用，羊肉时最佳。

3、食用火锅时怎样进行食材搭配？

吃火锅可以把各种肉类、蔬菜、菌类、豆制品、淀粉类食物等多样食材均衡搭配，既美味又营养。此外，煮属低温烹，能更好地保留食物的营养，值得推荐。

4、涮锅的最佳时间多久？

吃过重庆火锅的人都知道，烫火锅烫的就是一个气氛，短者一个小时，多者三四个小时。但是专家建议，烫火锅不宜过长，时间越长，汤里的有害物质就越多，火锅最好别超两小时。

5、食用火锅原材料选择应注意哪些问题？

火锅烹调加温时间较短，因此所选菜料必须新鲜、干净、卫生，且注意肉类与蔬菜类均衡搭配。患有痛风者不要选用海鲜、动物内脏、豆制品、蘑菇等原料。肝脏疾病患者注意少选用高蛋白原料。在外吃火锅尤其要注意火锅底汤是否为“老油”，老油由于长期多次使用会产生有害化学物质，不宜再次食用。

6、吃火锅如何搭配饮食、冷热适宜？

吃火锅时不要太心急，好的食物要先蘸冷的小料，不要吃太烫的食物，尽量少饮冰镇的饮料，可选择一些蔬菜汁、乳品或植物蛋白饮料（酸奶、杏仁露等）起到刺激肠胃分泌，帮助消化的作用。