



Hot pot

要美味, 不要上火

时尚辣妈的小肥羊秘笈

窗外烈日炎炎, 室内火锅翻腾, 打着赤膊吃火锅——那是四川大老爷们喜欢的。火锅美味, 可上海美女还没吃呢, 就会先想着明天脸上是不是会长出一颗痘痘。美味与降火能不能兼得? 这天, “妈妈咪呀”几位人气辣妈齐聚小肥羊, 美丽与美味终于有了和平共处的良方。

■文、图 | joyce

辣妈绝招1: 选锅

“冬天吃火锅要辣到心里暖一身, 但夏日涮火锅得讲究不油不燥让人开胃, 犹如穿着雪纺衫配热裤的美女为夏日带来一抹清凉。”2012年妈妈咪呀全国16强辣妈归松梅侃侃而谈。

不玩虚的, 看看辣妈的火锅第一招。

辣妈选的, 不是那种浓汤重辣的锅底, 而是“火锅专家”小肥羊本季推出的“什珍菌菇锅”, 精选金针菇、香菇、平菇等多种美味鲜菌菇和滋补红枣、枸杞, 煮入小肥羊秘制的浓鲜菌菇鸡高汤中, 闻一闻真是香气扑鼻而来, 尤其是那股鲜菇香味, 恍若嗅到了郊外清新的空气。再尝一口汤, 汤汁醇厚鲜美, 菌菇滑嫩爽滑, 口口生香。

专家通常会告诉我们, 如果怕上火, 可以在火锅里面稍微加些姜丝, 发散羊肉的热能。但辣妈们在其实更懂生活, 在小肥羊餐厅, 可以鸳鸯锅, 一半菌菇, 一半清汤滋补。因为小肥羊清汤中就有好多的姜片。这样就能把营养与美味达到一个很好的平衡。

辣妈绝招2: 选菜

平时要上班, 回家还要照顾孩子, 辣妈们的日程永远安排得满满当当。难得周末与姐妹聚餐吃火锅, 如何既饱口福, 又能吃得健康? 时尚辣妈现场支招, 夏季吃火锅也有很多小窍门。首先绿色蔬菜是必不可少的, 像什么‘茼蒿、苦瓜、冬瓜、竹笋’等蔬菜, 那清新颜色端上来就让人清新, 食欲大开。放入的蔬菜不要久煮, 才有消火作用。随后, 在火锅内适当放入豆腐, 不仅能补充多种微量元素, 而且还可发挥石膏清热泻火、除烦、止渴的作用; 或者加些莲子, 清心泻火。另外, 夏季细菌容易繁殖传播, 应在火锅料中多配蒜和醋, 蒜和醋具有杀菌和抗病毒感染的作用, 以确保身体健康。

除了选择清爽清火的食材, 辣妈们还会通过“混搭”的方式改变食材的功效, 找到适合自己体质的吃法。比如菌菇搭配羊肉。很多人怕上火, 在春夏两季

不吃羊肉。其实, 夏天吃羊肉是一种很好的“冬病夏治”食疗方式, 特别是很多辣妈一到冬天手脚就冰冷, 变成“冰山美人”, 像这样体虚体寒的体质适合多吃羊肉, 坚持到冬天应该有明显效果。

辣妈绝招3: 选步骤

在电台FM105.7频道担任《吃遍上海滩》美食节目的主持人颖子, 外表甜美秀丽, 也是位时尚辣妈, 厨艺更相当了得, 对饮食的独到品位俘获了无数宅男的味蕾。在试吃会现场, 她展示了自己的火锅瘦身法——先涮蔬菜, 再食肉类, 多吃煮食。“通常来说, 火锅是减肥的, 因为是水煮的。据说很多女明星减肥, 就是把肉、蔬菜都用锅涮涮来吃。但是如果过量, 就会摄入过多的卡路里, 导致发胖。”颖子介绍说, 要想涮火锅吃出好身材, 除了选对汤底外, 先涮蔬菜及淀粉质食物, 把放油的肉类留到最后吃, 就能大大减低脂肪的摄取量。夏日吃火锅多食用金针菇、香菇等多种美味的菌菇, 不仅清凉、排毒去火, 还能消除油腻。

5月不减肥, 望着衣柜徒伤悲。许多人爱吃火锅, 却担心一不小心把自己吃成胖子, 特别是女生, 对美味火锅只能望而却步。不过, 辣妈们却认为, 只要吃的方法正确, 火锅一样能hold住好身材, 甚至还能塑身减肥。



专家点评

Link

专家: 北京中医药大学营养学教授周俭

——在火锅的过程中, 有些食物吸油, 有些则是放油的。肥牛、羊肉、午餐肉等都会释放油分, 让汤底的脂肪含量增加。很多人吃火锅时, 一上来就是大鱼大肉, 先吃“放油”的食物, 等到差不多饱了, 才吃蔬菜等“吸油”的食物, 结果把大量油分都吃进了肚子里。因此, 建议爱吃肉的食客在吃火锅时, 先hold住自己, 以素菜打底, 最后再来几盘地道的草原羔羊肉。这样既可以满足口腹之欲, 也可以让营养更均衡。

——食用健脾益气养阳的食物。菌菇类食物含有丰富的多糖类物质, 不仅味道鲜美, 而且有助于软化心脑血管, 提高免疫力和机体的抗过敏能力。胃不是特别好的人也可以在吃火锅前先喝点菌菇汤, 可起到暖胃效果。再搭配一些豆腐冬瓜番茄以及一些绿色蔬菜等清凉食物, 营养就更均衡了。

“产地直供, 100%纯羊肉”

小肥羊所有直营和加盟店使用的羊肉原料, 均由公司统一采购。除一款羊肉产品选用进口的新西兰羊肉为原料外, 其余羊肉产品均来自内蒙古。小肥羊所有羊肉原料均经过严格的检验检疫并全程冷链运输, 以确保品质。

好羊肉是选出来的

在内蒙古大草原上乌珠穆沁羊、苏尼特羊、巴尔虎羊等蒙古羊种最为驰名, 它们是小肥羊的首选。小肥羊优先选用草原平均6月龄的羔羊, 这些羊肉营养丰富, 口感鲜嫩。

小肥羊在先后在内蒙古锡林郭勒、呼伦贝尔草原建立直供羊肉采购、加工基地, 严谨的工艺流程, 科学的营养搭配, 才能生产出各种精选的部位肉, 肥瘦相宜的全羊卷。

小肥羊坚持品质, 不断创新, 以此来满足消费者的多样需求。在每一份鲜美羊肉背后, 其实都有他们专业团队的辛勤努力。

好火锅是吃出来的

小肥羊火锅自开创以来就以“不蘸小料 羊肉”闻名, 最为经典的当属鸳鸯滋补锅。辣汤香而不燥, 清汤醇厚、绵香, 配以鲜嫩的草原羔羊肉, 回味无穷, 无需蘸料, 删繁就简, 这是对火锅传统食法的大胆革新。作为火锅专家, 小肥羊还在不同的时令推出不同的特色锅底和菜品组合, 如秋冬时节的虫草花养生骨锅, 春夏时节的什珍菌菇锅, 清凉锅等。

辣妈点评

Link