

《寻味“食”家庄》之冬天唯有火锅不可辜负

没有什么是一顿火锅解决不了的

关于火锅有一句名言：没有什么是一顿火锅解决不了的，如果有，那就两顿。今天是“一九”第二天，一年中最冷的时期到来，尤其是这个周末，石家庄市最高气温将降至-3℃。在寒冷的冬天，约上亲朋好友，一起去品尝美味的火锅，一边聊天、一边吃着热气腾腾的美食，实在是寒冬中的最佳享受。继《寻味“食”家庄》之“小火慢炖暖千年”系列之后，从本期开始推出火锅系列。冬天，说到美食，唯有火锅不可辜负。

□本报记者 马冬

釜洋斋：30年中华老字号 获誉“燕赵第一锅”

说到咱石家庄本地的知名火锅店，不得不提石家庄饮食有限责任公司釜洋斋。这是一家经营涮肉、清真炒菜、各种名优风味小吃的清真饭店。釜洋斋涮羊肉因风味独特而闻名省内，素有“燕赵第一锅”之美誉。目前，拥有釜洋斋总店、釜洋斋康乐街店、釜洋斋和平店三家企业。

作为中华老字号，釜洋斋的前身为“北京东来顺石家庄分店”，当时是河北省首家“东来顺”连锁企业，也是省会规模最大的清真饭店，于1992年开业。2002年12月31日，与东来顺联营10年的合同期满，创立了釜洋斋品牌。釜洋斋拥有国家级评委、中国烹饪大师、全国烹饪大赛金牌获得者、河北省劳动模范李刚，国家级评委、河北烹饪大师、全国烹饪大赛金牌获得者钟长勇，全国烹饪大赛冷拼雕刻5块银牌获得者王玉虎，全国烹饪大赛面点金牌获得者张洁静，服务大师刘俊辉等大师群体，形成了名师、名品、名店效应。

釜洋斋的羊肉产自内蒙古锡林郭勒盟大草原，经排酸、分割、精选等数道工序加工而成，羊肉很嫩；由近20余种调料组配、经过独特的工艺精制加工而成的调料，具有鲜、咸、香、卤的独特口味，令人百吃不厌、回味无穷；糖蒜选自特定区域的优质大蒜，运用上百年传统工艺，融入白糖、蜂蜜等



优质原料，人工滚坛，自然入味，口感酸甜清脆，开胃解腻，称为蒜中上品。釜洋斋特制火锅火力旺，具有无烟灰、两小时不用加碳的特点。

在中国烹饪协会主办的2021首届中国民俗美食产业发展大会上，釜洋斋荣获2020年度中国民族特色餐饮百强企业称号。



鹅货：火遍全国的这只鹅到底有多美味

当你还停留在“铁锅炖大鹅”时代时，位于石家庄市中华南大街与华星路交叉路口的鹅货石家庄火车站店已经开启了全国最火的“鹅神话”。这一源自徐州火遍全国的鹅货到底有着怎样的诱惑，我们一起来慢慢品味。

火焰焖鹅：这是一道会喷火的鹅火锅。先是大火翻炒，让本身就鲜美的走地鹅肉更甘香，鹅肉充分裹上秘制酱汁，香味不断飘散到餐厅每一个角落，馋得口水都要掉下来。此时，米酒开始登场，这是焖鹅的名场面，火焰乍起酒香浸满，在高温的作用下，酒精蒸发只留酒香。

据店里的工作人员透露，这道火焰焖鹅，单是酱料的研发，就请了18位资深的厨师，花费了将近2年的时间，才有了独一无二的味道。为了做好这一道菜，团队踏遍了全国各地，逮来了喝着山泉水长大的散养走地鹅，采来了东北黑土地上的五常大米，挖来了像黄山笋干这样更适合火焰焖鹅的功勋涮菜。

火腿老鹅煲：老鹅、大骨，慢熬3小时，原汤备用。锅底加入原汤、老鹅、金华火腿等配菜，经过慢煮后的鹅肉入味软糯，金华火腿的咸鲜也被一层层激发出来。吃火腿老鹅煲一定要先喝汤，两三碗热汤下肚后，夹起鹅肉大快朵颐。各式涮菜也是必不可少的，特级黑虎虾滑、菌类烫入锅底，鲜上加鲜。

石门老廖华夏羊棒骨：老饕们的肉食盛宴

大口吃肉、大块啃骨，对于无肉不欢的老饕们而言，在石门老廖华夏羊棒骨店总能找到满满的获得感和满足感。这家店主打传统焖锅秘制，30多种精选秘料腌制，打造蒸、煮、涮、炖等新中式酱骨吃法。

精选羊骨各部位，秘料卤熟，浓香回味。排骨、尾骨、脊骨、大骨、棒骨、羊拐筋、肚包肉，食客可任意自选，营养又滋补。面对一锅浓郁大骨，唯有大块啃骨、大口吃肉、大口吸骨髓，不必在乎形象，只求吃得痛快。大骨很美味，价格也很亲民，适合大众消费。除了羊骨，还有牛排、牛蹄筋等。



吃火锅小贴士

怕上火就选清汤锅底

清汤锅底是所有火锅汤底中含脂肪较少的，由于长时间的高温烹煮，火锅汤底中多多少少会含有一些亚硝酸盐，清汤火锅则能减少汤中的亚硝酸盐，同时也能避免上火。除了清汤锅底，海鲜锅底也是追求低脂、清淡的最佳选择。如果实在喜欢麻辣口味的火锅汤底，可以点一个合适的鸳鸯锅，这样可以满足不同人群的需求。

吃的过程中，最合适的饮料搭档是凉茶、金银花茶、菊花茶、蒲公英茶和决明子茶等，能预防上火、便秘。

肉类食用要适量

肥牛肉和肥羊肉都是高脂肪的肉类，脂肪含量最高可达35%以上，这类脂肪的饱和程度比起其他肉类来说是相当高的，里面也含有大量胆固醇。因此血脂偏高者最好少吃这种肉类，多选择低脂肪的品种，例如鸡肉、海鲜等。体弱怕冷的人应当多选牛肉或者羊肉，这样可以达到祛寒滋补的效果。

容易出现过敏的人要尽量控制食用或者避免海鲜，而减肥者则可以多选海鲜和血片，并尽量多食用白豆腐和青菜类。

蔬菜食用有讲究

常见的蔬菜中含有大量维生素，不仅能消除油腻，还能很有效地补充冬季人体维生素的不足，有清凉、解毒、去火等效果。但蔬菜不宜久煮，不然就会失去大部分营养价值和清热降火的功效。

吃羊肉、牛肉等燥热类食物时，需要尽量搭配凉性或者是甘平性的绿色蔬菜，这样在很大程度上可以起到清凉、解毒、去火的效果。凉性蔬菜一般有冬瓜、油菜、白菜、蘑菇、菜心等；红薯、土豆、香菇等是则是甘平性的蔬菜。

食物一定涮熟再吃

火锅虽然好吃，但食材大部分却都是生的，涮得不够熟进行食用的话，所引起的疾病也并不少见。常吃火锅很容易导致痛风、肠胃不适、破坏口腔黏膜等疾病悄悄上身。因此，吃火锅时一定要特别注意肉类的干净卫生，尤其是在涮肉片时，一定要涮熟透了再吃。

涮火锅莫忘公勺公筷

火锅器具要清洁干净。普通的铜火锅在停用后，易生一层薄薄的绿色铜锈，这是铜与残留水或湿气、锅上沾留的调料醋酸、空气中的二氧化碳发生化学反应后，生成的碱式碳酸铜或醋酸铜，这些均有毒。因此，火锅器具的清洗工作要做好，不然会造成铜锈中毒，出现恶心、呕吐等症状。同时，火锅以涮烫为主，所选菜料必须新鲜、干净、卫生。

吃火锅时，空气一定要保持流通。倘若空气不流通，室内缺氧，燃料燃烧会产生大量的一氧化碳，容易使人中毒，并且往往不易发觉。

尤其应注意的是，许多人吃火锅时，习惯用自己的筷子去夹生肉片或蔬菜，熟的时候再用同一双筷子取食，这是很不卫生的。这样做，一则容易将病菌吃入体内，尤其幽门螺旋杆菌大多经口传播，同样又容易导致一桌人交叉感染。所以吃火锅时更要注意使用公勺公筷。