



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

说到治愈系美食,我觉得需要情境。比如独自走在深夜的街头,浙沥沥地下着雨,此时饥肠辘辘的你看到一个亮着鹅黄色灯光的小摊,里面在卖热腾腾的羊肉面。想象一下温暖卤煮的羊肉汤,顺着口腔缓缓滑下,温暖着整个身体,估计没有什么比这更美妙的事了吧。

说到羊肉汤,一定有人是害怕的,嫌它腥膻。我想你一定是没有喝到过那种令人沉迷的羊肉汤,浓浓的奶白色汤体浓稠到喝过后唇齿都会有胶原蛋白的粘连感;细品

汤头,有一股说不出的鲜味。这个时候行家就会知道,汤底一定卧着一条煎过的鲫鱼,所谓“鲜”就是鱼加羊肉。最古朴的造字法包含着饮食的奥义。还有“牛肝马肺羊肠子”,羊杂汤的美味更是赛过羊肉,汤里若是还有羊肠子,搭配腐乳辣椒蘸碟,简直是绝顶美味。

我在烹制羊肉时,不管红汤白汤,一定先将羊肉焯水,炖羊肉时再加一点陈皮,简直是神来之笔。肥羊也是烹饪初学者的最佳选择,熬一锅酸汤,涮菌菇和肥羊片,最

后再配上一些时令蔬菜,实在是冬天的最佳选择。

很多人担心吃羊肉会上火,如果你没有高血压、爱熬夜、发烧感染、体质偏热等问题,当然是可以大口享受羊肉的。而且常吃羊肉可以补血助阳、益气补虚、促进血液循环。

如果大家有机会,可以尝试下西餐里带血的羊排。或许这种“茹毛饮血”的吃法会惊吓到很多人,但是我个人觉得人生不要过多受限,还是尺度大一些比较好口福。

兰姨谈吃

转眼已经立冬了。虽说和北方相比,现在的南京还算温暖,但身体已自觉切换到冬眠模式,越来越贪恋暖暖的被窝,等再冷一些,没有暖气的南京冬天,就越发难熬了!这时候便开始怀念起西北的羊肉泡馍,暖暖的一碗下肚,管你东南西北风全都无所畏惧了。

冬日进补

# 天凉了,喝一口麻辣鲜香 暖心暖肠的羊肉汤



## 风雪连天的晚上 一锅羊肉汤,让你浑身暖洋洋

北方的冬天,虽然寒冷,却乐趣多多。学院的排球场早就围了起来,由体育老师负责浇水冻成天然冰场,上体育课用。天寒地冻的,结冰的地方多,只要有一溜比鞋宽的长条,就有小孩子哧溜一下滑下去;若是水管冻爆裂了,熊孩子们可就乐翻了,坐在用几块木板加两根钢条制成的简易雪橇上,快活极了!

天寒地冻的没有暖气的房间,也成了贮存食物的天然冰箱,要吃冻豆腐,买回来放在外面一夜,肯定冻得硬邦邦;还有什么冻柿子、冻梨,放在凉水里化冻后,轻轻地在皮上撕开一个小口子,用嘴一吸,冰凉甘甜的汁水立即涌了出来,沁人心脾。当然,那些冻坏的蔬菜还是十分让人伤脑筋的,于是,家家都会挖一个菜窖。挖菜窖是小孩子的工作,每天放学后就开始忙活,貌似熊孩子们都喜欢挖土挖坑,正好借机大显身手。家里孩子多的,兄弟姐妹几个分工协作,做得就更是精细,一

个深井下去,还要分成若干个支干,每个侧井里又分门别类地挖好几个区域,好比一个微缩的人防工程,蔚为壮观。然后在窑口装上一个窑门,一个冬天吃的白菜、土豆、萝卜凭票买回来之后,就都放在里面了。

当然,肉类制品每个人每月凭票最多才有1斤,买回家就被小孩抢个精光,哪里还有存的!偶尔碰到合适的机会,在乡下农家偷偷买些羊肉回来解解馋,那可比过节还快活。西北的羊肉真是没话说,鲜香肥美,全无半点腥膻之气。最幸福的就是在冬天的夜晚,炖一大锅羊肉汤,配上从地窖里取出的一个大白菜,加点粉丝,泡上从家属面粉加工点换的面饼,呼噜呼噜喝下肚,任你外面风雪连天,浑身上下都是暖洋洋的。

相比之下,南方羊肉的腥膻气味要浓很多,据说与南方酸性土壤与水草有关,不是专家,不敢妄下断言。但只要烹饪得法,仍旧是冬日里最美妙的御寒佳品。

### 【冬日暖养】之 羊肉泡馍

羊肉泡馍是西北著名的小吃。馍,是一种烤饼,吃时将其掰碎放入碗内,加上熟肉与原汤,撒葱末、香菜、黑木耳等配料,佐以辣酱、糖蒜。吃法也有多种:有顾客自吃自泡的羊肉烩汤;也有将汤汁渗入馍内的干泡,吃完馍、肉,汤也被喝完。还有一种吃法叫“水围城”,即宽汤大煮,把煮熟的馍、肉放在碗中,四周围以汤汁,汤清味鲜,肉烂且香,馍韧入味。

自己做馍太麻烦,南京的长条大烧饼,就很适合。

- 原料:羊腿肉1000克、龙口粉丝、长条大烧饼若干
- 配料:糖蒜数头、生姜1块、花椒20颗、三萘(沙姜)3块、盐、香菜、青蒜、辣椒油

●步骤:

- 1.将羊肉切成大块,在冷水中焯好洗净,放入汤锅中,大火烧开撇去浮沫,放入拍散的生姜、花椒、三萘调料包,加盖改小火炖至肉烂但形未散时,将羊肉块捞出切成厚片另装盘,汤加盐等调料调好味,继续置小火上保

持沸滚;

- 2.炖汤的同时,将粉丝泡好,捞起沥干,香菜、青蒜切末;

- 3.取一大汤碗,将粉丝放入碗中,浇一大勺热汤将粉丝过热,将汤滗回汤锅,如此反复2次使粉丝回软透明,然后将长条大烧饼掰成小块盖在粉丝上,再在饼上加盖肉片,浇上滚热的羊肉汤,撒上香菜末、青蒜花,根据嗜辣程度加适当辣椒油即可,吃时佐以糖蒜味道更佳。

特别提示:羊肉不宜太过酥烂,过烂了切不成形。

### 【冬日暖养】之 羊肉暖身锅

- 原料:羊肉500克、大白菜小半颗、山芋粉丝适量
- 配料:生姜1块、花椒10数颗、三萘(沙姜)3块、盐、香菜、青蒜、剁椒、郫县豆瓣酱适量

●步骤:

- 1.将羊肉洗净切小块,放入冷水中煮开后捞起,冲洗干净后待用;

- 2.将焯好的羊肉装入砂锅,加水大火烧开,撇去浮沫,姜拍散,花椒、三萘装入调料盒,放入锅中,加盖改小火慢慢炖至羊肉软烂;

- 3.炖羊肉的同时,将白菜洗净,只取菜叶切成段,粉丝泡入凉水中,香菜、青蒜洗净切末;

- 4.羊肉汤炖好后,将炒锅

置火上烧热,倒少许油用花椒炆香后弃掉花椒,改小火将郫县豆瓣酱炒香,倒入小半碗羊肉汤烧开勾兑成红汤,然后将红汤倒回羊肉砂锅里,再加2汤匙剁椒酱沸滚几分钟;

- 5.下白菜叶略煮至菜叶熟,再下粉丝烧开,酌情加盐等调味关火,上桌时放入香菜末与蒜花即可。

特别提示:

- 1.如果是吃羊肉泡馍类的白汤,宜选用细粉丝;如果是羊肉暖身锅类的红汤煲,宜选用山芋粉丝。
- 2.关于羊肉的选购:绵羊肉肉质细嫩肥美;山羊肉则粗老瘦柴,膻味更浓。绵羊肉色泽鲜红,脂肪多而洁白;山羊肉颜色较淡,肉的纹理较粗。加工前用冷水焯去羊肉血水,能有效地去除膻味。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。  
@兰姨lanerlovehttp://weibo.com/u/2161192371

