

# 冬季食补:冰火两重天

冬季天气寒冷,人容易患呼吸道和心脑血管疾病。面对严冬,大家首先应该注意添衣保暖,其次也应当吃一些热属性的食物,像牛羊肉,可以御寒补身,提高人体免疫力。

受天气寒冷的刺激,冬季身体内多个器官都处于加倍运转的状态,再加上长吃火锅、汤菜等热属性食物,时间久了容易出现胃火旺盛,身体燥热等情况。所以要适当食用寒属性食物加以调节,谨防出现冰火两重天的情况!



## 御寒补身



### 红烧羊肉

**材料:**羊腿肉(750g)、大葱(3小段)、生姜(适量)、蒜子(适量)、草果(2个)、干辣椒(2个)、香叶(2片)、花椒(适量)、新鲜山楂(1个)、油(适量)、冰糖(1块)、料酒(适量)、老抽(适量)、生抽(适量)、开水(适量)。

**步骤:**1.羊肉块放锅中注水煮沸焯去血水捞出备用;2.准备好配料;3.锅内倒入适量油并放入所有配料爆香;4.接着放入羊肉并加入料酒、老抽、生抽;5.盖上盖子中火焖煮一下;6.接着挨着锅边加入适量开水、冰糖、山楂,大火烧开再转小火焖煮1个多小时;7.加入蒜白转大火收汁;8.最后再放入蒜叶翻炒一下即可。

## 清热祛火

### 酱香焖茄子

**材料:**圆茄子(适量)、五花肉(适量)、甜面酱(适量)、八角(适量)、桂皮(适量)、大蒜(适量)、料酒(适量)、酱油(适量)、盐、糖(适量)、香油(适量)、香葱(适量)。

**步骤:**1.圆茄子切1厘米厚的大片,五花肉切薄片,大蒜拍碎;2.煎锅上火烧热,加适量油,六七成热时放入茄子煎透煎软(茄子吃油,先煎制时要稍微多放点,待茄子煎软后油还会吐出);3.盛出备用;4.锅中留少许底油,下入五花肉片煸出油脂;5.下八角、桂皮、大蒜继续煸香;6.烹入料酒和酱油炆出香味;7.加入甜面酱炒匀炒香,加入盐、糖定好味;8.添入适量开水;9.将煎好的茄子下入,盖上盖用小火焖制,直到收汁儿;10.出锅时淋少许香油、撒上香葱即可。



### 桂花糯米藕

**材料:**莲藕(1节)、糯米(约半碗)、红糖(适量)、冰糖(适量)、红枣(8个)、糖桂花(3大匙)、蜂蜜(适量)。

**步骤:**1.糯米清洗干净,提前用水浸泡2小时以上;2.将藕清洗干净,削去外皮;3.其中的一头用刀切下一段(藕梢留用),大约2厘米的厚度,之后反复冲洗藕眼,去除藕内的淤泥;4.将已经泡好的糯米填入莲藕中,一边填,一边用竹筷子插结实一点;5.灌满后把切下的藕梢盖在原切口上,用牙签固定;6.把酿好的糯米藕放入锅中,注入清水没过莲藕,在里面放入3勺红糖和6粒红枣,大火煮开后转小火再煮半小时。半小时后放入3颗冰糖,再用小火煮一刻钟左右;7.煮好的藕用筷子轻轻即可扎透且呈红色;8.煮好的糯米藕捞出稍晾凉后便可切片食用了,吃的时候在上面淋上糖桂花和蜂蜜调成的蜜汁,很甜很糯。

(据天下美食网)

## 一品鲜火锅



**材料:**草鱼(一条)、羊腿肉(500克)、羊排(700克)、蛋清(四个)、淀粉(两汤匙)、葱(一根)、姜(一块)、郫县豆瓣酱(一汤匙)、豆豉酱(一汤匙)、干红辣椒(十个)、大干洋(半汤匙)、花椒(半汤匙)、八角(两个)、盐(两茶匙半)、生抽(一汤匙)、老抽(半汤匙)、食用油(一汤匙)、料酒(一汤匙)、黑胡椒(一茶匙)、白胡椒(一茶匙)、鸡精(1/3茶匙)。

**步骤:**1.鱼丸,羊肉丸原料;2.羊肉和葱姜一起剁碎,或者用料理机打碎;3.加入盐一茶匙半、生抽一汤匙、老抽1/3汤匙、食用油一汤匙、八角花椒泡两汤匙(可以用料酒代替)、黑胡椒一茶匙、鸡精1/3茶匙、蛋清两个、淀粉一汤匙,搅拌均匀;4.挤成大拇指指甲大小的小丸子,入冰箱冷冻备用;5.草鱼去头尾,去骨,洗净;6.用肉锤把鱼肉捶散,用刀或者勺子把鱼蓉刮下来;7.刮好的鱼蓉放在纱布里淘洗发白;8.用刀背细细地剁成泥,加入盐一茶匙、蛋清两个、淀粉两汤匙、白胡椒一茶匙搅拌均匀到膨胀起胶。9.手沾水,把鱼肉丸子料包上羊肉丸子料;10.手沾水,把鱼肉丸子料包上羊肉丸子料;11.丢入沸水中煮熟,捞出放入冷水中即可;12.鱼骨加葱姜炖成奶白色;13.羊脊骨加葱姜炖成奶白色;14.锅里放油,小火炒八角花椒出香味,捞出;15.放入干辣椒,大干洋,郫县豆瓣,豆豉,炒出红油,小火多炒一会,会很香。兑入鱼汤和羊肉汤的混合汤,和羊排,即可成为辣汤底。建议鱼肉不要放进入,会很多渣滓。



近日,2014大商酒行葡萄酒文化全国巡展信阳站活动拉开帷幕,此次活动历时5天,特聘侍酒师现场向广大新老客户普及葡萄酒知识,使大家认识葡萄酒并理性消费葡萄酒。据悉,大商酒行是大商集团旗下专售进口葡萄酒的连锁店,酒行内经营的葡萄酒全部从法国、澳洲、智利等著名葡萄酒原产地原装进口,全国独家专销揽获全球红酒顶级大奖的法国拉戈城堡、拉形城堡酒庄,每瓶葡萄酒均有独有标识,确保品质。图为顾客品尝红酒时的情景。

本报记者 叶红 王婷 摄

## 2015中国酒业发展论坛暨鸡公山酒业成立65周年庆典将在信阳举行

为推动我国酒类行业的健康、持续发展,为豫酒发展营造浓厚氛围,2015中国酒业发展论坛会议于12月8日将借助信阳鸡公山酒业成立65周年庆典之际隆重开幕,此次论坛主要针对酒行业未来发展及方向展开研究讨论,“机遇、信心、希望”正是此次论坛会议的主题。

据了解,此次中国酒业发展论坛是由中国酒业协会、信阳市人民政府主办,河南省酒业协会、信阳鸡公山酒业承办。届时,将会有全国酒类行业领导、专家、经济

学专家、河南各地市优秀经销商代表、主流媒体记者等300余人参加此次论坛会议。

此次论坛会议将以信阳鸡公山酒业成立65周年庆典为契机,展开对近几年酒行业发展展开讨论。在会议展开之前,各级领导、专家将会为信阳鸡公山酒业建厂65周年庆典暨鸡公山酒业生态酿造二期大曲车间建成投产进行剪彩仪式,并对鸡公山酒业近几年的发展、未来规划以及目前存在的问题进行指导、讨论研究,确

保鸡公山酒业能够健康、持久发展。

2013年以来,诸多经济政策的转变,使我国酒业步入调整期,未来酒业将如何发展?我国酒业有哪些趋势值得我们深入研究?带着种种酒行业一直需要探索的话题,将在2015中国酒业发展信阳论坛会议上呈现。会议主题为“机遇、信心、希望”,充分体现了此次论坛会议的重要性、方向性。为了让论坛能取得圆满、高效举行,会议将定于信阳市锦江国际大酒店展开讨论。

(易续震)