



# 羊肉伴美酒 御寒又滋补

随着天气越来越冷,羊肉在人们的餐桌上出现的频率也越来越高。羊肉有温补气血、补肾壮阳和开胃健脾的功效,冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体,不过,羊肉的烹饪方法那么多,与葡萄酒又该如何搭配才好呢?

## 烤羊肉

**推荐配酒:** 仙粉黛、GSM 混酿或歌海娜桃红葡萄酒

烤羊肉可以是烤全羊、烤羊肉串和烤羊腿等,不管是哪种形式的烤羊肉,都有一个共同的特点,那就是咸香多汁。大多数烤羊肉比较油腻,香辛味较重,吃完容易口干,在搭配葡萄酒时便需要考虑一些果香充沛、酸度较高、酒体适中的葡萄酒。

## 涮羊肉

**推荐配酒:** 雷司令、长相思、过橡木桶的霞多丽葡萄酒或起泡酒

在沸腾的铜锅中涮吃肉菜,常给人一种暖热发烫之感,这个时候,冰镇过的干白葡萄酒或起泡酒常能达到清凉解乏的功效。而就涮羊肉而言,大致能分成清

汤锅底和麻辣锅底两种情况,清汤锅的涮羊肉又需考虑到蘸酱的风味,因而涮羊肉的配酒需要考虑的因素也相对复杂了些许。

## 炖羊肉

**推荐配酒:** 黑皮诺和梅洛葡萄酒

将羊肉进行炖煮,其佐料因人而异,但炖羊肉大多拥有相似的特点:肉质嫩滑、肥而不腻,味道比较浓郁。在考虑炖羊肉的配酒时,最好选择一些果味充沛、单宁适中柔顺而又具有一定酒体的红葡萄酒与之平衡。

## 煎羊排

**推荐配酒:** 赤霞珠、西拉和内比奥罗葡萄酒

俗话说:“要吃肉,肥中瘦(五花);要吃鲜,骨头边(排骨)。”也常有人说“近骨多香”。由此可见,羊排在懂吃的人眼里是很有分量的。煎羊排通常肉汁鲜美,具有嚼劲,但比较油腻,需要选择一款酸度较高、酒体饱满而恢弘大气的葡萄酒佐餐。

赤霞珠葡萄酒具有高酸和酒



体饱满的特点,能平衡煎羊排的油腻感和扎实的口感,其酒款风格多强劲大气,散发着浓郁的黑色水果和青椒风味,伴着焦香的烤羊排饮用余韵更为悠长。

(据新华网)

## 每周小菜

### 洋葱炒鸡蛋

洋葱是一种“辣眼睛”的食物,虽然在切洋葱的时候很多人忍不住流眼泪,不过它的味道却被很多人所喜爱,下面就为大家介绍洋葱和鸡蛋的美味搭配。



#### 材料:

鸡蛋3个、洋葱1/2个、食盐、料酒、生抽、植物油、白酒适量。

#### 步骤:

- 1.洋葱切细条,鸡蛋磕进碗里,滴入白酒,加盐搅打均匀。
- 2.热油锅,倒进洋葱煸炒至出香味。
- 3.把洋葱拨到一边,倒入鸡蛋液,翻炒至蛋液全部凝固。
- 4.加入适量生抽,翻炒均匀即可。
- 5.装碟,撒点葱花更香。

(小可)

## 茶树菇煲汤健脾抗衰老

茶树菇蛋白质含量高,含有多种人体必需氨基酸,并且含有丰富的B族维生素和钾、钠、钙、镁、铁、锌等矿物质元素。研究发现,茶树菇中含有的很多成分,如多糖、吡啶衍生物等,都具有明显的消除自由基,抗氧化的能力。常吃可起到抗衰老、美容等作用。

中医认为茶树菇具有补肾、利尿、治腰痛、渗湿、健脾、止泻等功效,是高血压、心血管和肥胖症患者理想的食品。

#### 挑选要点

**看粗细:** 看茶树菇的粗细、大小是否一致。所挑选的茶树菇大小不统一的话,就意味着这些茶树菇不是一个生长期的,可能掺有陈菇。

**闻味道:** 闻起来有霉味的茶树菇是绝对不可以买的。

**看外形:** 要看有没有开伞,未开伞的茶树菇品质比较好。

**看色彩:** 要看色彩是否新鲜,呈自然茶色最佳。

#### 推荐食谱

##### 茶树菇炖排骨

排骨切块洗净备用,茶树菇提前半小时泡发好,胡萝卜去皮切滚刀块,姜切片备好;锅里下水烧开后,放入排骨焯水,然后洗净排骨表面浮沫;将排骨、茶树菇、胡萝卜和姜片放砂锅,加入适量的水;大火烧开后关小火炖2小时至排骨酥烂,加盐调味即可。

##### 淮山茶树菇鸡汤

鸡剥皮去肥油切块,先把鸡块放入汤锅,注上水煮30分钟;胡萝卜去皮切块,茶树菇用水泡发、洗净、切小段;把胡萝卜和茶树菇放入汤锅继续煲2个小时;鲜淮山去皮切小块,

放入汤里再煲半个小时;煲好后,用隔油勺把肥油撇去,加入适量的盐即可。

(据新华网)



鸡公山红之源



除店明青花



古井贡酒年份原浆



南湾湖生态酒 A6

