

英超·今晨

利物浦以3比1完胜热刺强势反弹

克洛普四胜穆里尼奥

羊城晚报今晨消息 记者徐扬扬报道：“我不是一个只会踢顺风球的教练，我们将重回正轨”。在英超第20轮热刺和利物浦的压轴大战前，利物浦主帅克洛普放出豪言。而渣叔也兑现了自己的承诺，他率领利物浦在客场以3比1完胜热刺，迎来了近6轮的首胜，红军的联赛排名也回升至第四位。而克洛普面对热刺主帅穆里尼奥已取得四连胜，在如今这个年代，前者攻势足球的哲学明显更受追捧。

本轮之前，热刺英超近6轮战绩是4胜1平1负；利物浦英超近5轮战绩则是3平2负，最近4轮甚至零进球。就近期状态而言，热刺明显在利物浦之上，但利物浦此役强势反弹，热刺却成了对方的垫脚石。

在本场比赛中，双方各占

50%的控球率，传球次数之比是586比584，利物浦仅多2次，但射门之比是14比3，射正之比是7比2，热刺处于绝对劣势。谁的进攻效率更高一目了然。

此役被视为利物浦的前场“三叉戟”萨拉赫、菲尔米诺、马内与热刺“双锋”凯恩和孙兴慜的对决。马内此役传射建功，菲尔米诺进1球；而凯恩和孙兴慜不仅颗粒无收，前者还在第46分钟就因伤被换下。可见在“三叉戟”与“双锋”的对决中，红军的锋线取得完胜。

虽然两大前锋并不在最佳状态，但热刺糟糕的防守才是他们输球的主因。热刺的右路防守形同虚设，让马内畅通无阻。利物浦首个进球，就是马内从这一侧传中，热刺门将洛里斯和中卫戴尔互相让球，被菲尔米诺抢先轻推破

门。利物浦的第二个进球，马内接球轻松摆脱了多赫蒂，杀入禁区劲射，球虽然被门将洛里斯扑出，但阿诺德补射破门。紧接着，热刺年轻中卫罗登面对阿诺德的长传，竟然将球漏给身后的马内，导致热刺丢掉了第三球。

此役，热刺的五名后卫得分最高只有6.2分，最低的仅5.8分，这让注重防守的穆里尼奥怒不可遏，却也无可奈何。防守不是人多就行的，热刺踢五后卫仍无济于事，而他们犀利的“双锋”也几无反击机会。除了在第3分钟，孙兴慜队友直塞破门，却被吹罚越位之外，孙兴慜和凯恩空有一身本领却无从施展。

克洛普大有成为穆里尼奥新苦主之势，在与克洛普的直接交锋中，穆里尼奥已经遭遇四连败，这恐怕不是偶然。



穆里尼奥一脸无奈 图视觉中国

特别关注

多家俱乐部欠薪，难以达到准入门槛

多家俱乐部“告急”

1月份，是各队开始冬训的日子。但中超的天津泰达队直到现在都没有集中，原因正是俱乐部欠薪，很多球员上赛季的工资奖金还没到位，球员们不仅拒绝在《工资奖金确认表》上签字，甚至不愿意开始冬训。而正在广州冬训的重庆当代，在昨天下午突然间提前10天结束了冬训，球员们各自回家。已经集结的河北华夏幸福和江苏苏宁，至今也还没有收集齐所有球员的签字。这四家俱乐部都存在无法按时提交《工资奖金确认表》的可能。

足协紧急派发“联赛分红”

从目前的情况看，今年或将有多家俱乐部无法按时提交《工资奖金确认表》。而《工资奖金确认表》事关重大，按照规定，没能按时提交的，将无法通过新赛季的联赛准入门槛，面临被解散或失去联赛资格。

分红治标准治本

据悉，中国足协在落实该项工作时坚持两个原则：一是俱乐部不得掩盖问题，须维护球员正当权益，也就是不得欠薪；二是不能伤害中国足球。而在实际操作过程中，足协更多的时候只能保护联赛的稳定性，对于球员被拖

欠的薪水无能为力。

2019赛季，三级联赛有9家俱乐部退出或没有获得准入资格。到了2020赛季，情况更加严重，开赛前共有17家俱乐部退出或失去准入资格。为此，去年的三级联赛全部进行了调整，中超天津天海退出，深圳佳兆业递补；而深圳佳兆业空出的中甲资格以及广东华南虎、辽足等俱乐部退出后的中甲资格，则由多支中乙球队递补，一些中冠球队也递补进中乙联赛。

不少足球俱乐部的母公司主业，在过去一年里受到新冠肺炎疫情的影响，经营压力不小。对于足球俱乐部的运营，必然要缩减投入。加上改中性名后，一些俱乐部母公司

对继续运营足球的兴趣下降。在这种情况下，球员与俱乐部之间的薪资收入矛盾显现，有的已经比较尖锐，短时间内难以达成一致。

今天下拨的每家平均700万元，是2020赛季的部分分红。但700万元的分红对于俱乐部来讲是杯水车薪，还不够一个月的工资支出。

2019赛季，中超每家俱乐部的平均分红为6500万元左右，2020赛季的分红缩水是无法避免的。显然，联赛分红能解有关俱乐部的一时燃眉之急，却不是长久之计。眼下有利的因素是，今年联赛开赛时间又推迟了，客观上也让各方解决问题有了更充裕的时间。

羊城晚报记者 林本剑

意大利杯·今晨

那不勒斯晋级四强

羊城晚报今晨消息 记者刘毅报道：意大利杯四分之一决赛最后一场比赛今晨上演，上届冠军那不勒斯主场以4比2战胜斯佩齐亚，将在半决赛对阵亚特兰大，通过主客场两回合赛制争夺决赛入场券；另一组半决赛将上演意大利国家德比，由国际米兰对阵尤文图斯。

那不勒斯主帅加图索最近的日子不好过，经常传出他将会被解雇或被迫辞职的消息。为此，那不勒斯俱乐部主席德劳伦蒂斯还专门发布声明，表示继续全力支持加图索。

加图索之所以面临压力，是因为那不勒斯进入2021年以后的战绩不理想，尤其是一个主场、一个中立场、一个客场没有打好，在意甲主场爆冷以1比2负于斯佩齐亚，在中立场的意大利超级杯以0比2不敌尤文、在意甲客场以1比3惨败于维罗纳。在输给斯佩齐亚和维罗纳的比赛，那不勒斯都是率先取得进球，但都被逆转。

今晨的意大利杯比赛，那不勒斯又是虎头蛇尾，只不过4比

0的领先优势太大，斯佩齐亚扳回两球也无济于事。在上半场比赛，库利巴利、洛萨诺、波利塔诺、埃尔马斯为那不勒斯各入一球。中场休息过后，加图索用队史第一射手默滕斯换下洛萨诺，他随后还换上伤愈复出的前锋奥辛辛。斯佩齐亚中场阿坎波拉当年在那不勒斯主场当过球童，也曾在那不勒斯青训体系短暂效力，他面对老东家贡献一次助攻和一个进球，把比分变得较为紧凑。临近终场时，加图索又用后腰巴卡约科换下默滕斯。赛后在接受采访时，加图索表示：“两名前锋默滕斯和奥辛辛此前长时间因伤缺阵，对我们来说就像国米失去卢卡库和劳塔罗一样。默滕斯和奥辛辛复出以后，都需要比赛时间来找回状态，可是他们在这个阶段又会破坏球队的攻守平衡。”

加图索还说：“俱乐部主席向全队发表讲话，重申对我的支持，尽管我不需要任何人这么做。我在这个岗位上会认真做好工作，至于能否被外界欣赏，我并不在乎。”

CBA·焦点

广州队憾负北京队

在郭士强成为广州队主帅后，广州队在这个赛季的表现让人眼前一亮，但在和强队以及季后赛席位直接竞争对手的较量中，广州队总显得还差那么一口气。在昨日结束的一场比赛中，广州队在前三节领先的情况下，于第四节后半段崩盘，最终以102比114不敌北京队。在连续不敌排名第8的青岛队和排名第12的北京队后，广州队冲击季后赛席位的前景被蒙上了一层阴霾。

在前三节，两队比分一直紧咬，广州队甚至凭借在第三节双外援在场的优势取得了领先。但在最关键的第四节，广州队再次犯了后劲不足的毛病，单节被北京队净胜13分，从而输掉了比赛。

末节乏力是广州队在本赛季最为人诟病的一大缺点，这在本场体现得相当明显。在第四节中段，广州队刚通过不懈的防守将分差缩小到了两分，就连续出现低级失

误。先是范子铭接连在篮下抢到进攻篮板制造杀伤，紧接着刘丰搏出现低级失误，被断球后无奈犯规，裁判吹罚其违体犯规；随后连持球最稳的陈盈骏也在球队最需要得分时过于急躁，被吹罚进攻犯规。北京队趁机打出14比0的攻击波，一举拿下了比赛。

虽然北京队此役表现相当出色，抢到了53个篮板，投中了16记三分球，但广州队输球的主要原因还是在于自己。尤其是在末节斯贝茨和郑准两大内线在场时，仍被北京队抢到多个进攻篮板，实在太不应该。而当球队急需关键球员挺身而出“止血”时，无论是摩尔还是陈盈骏都没能给球队提供足够的帮助。

随后三场，广州队将先后对阵山西、四川和上海三队，都是球队冲击季后赛的直接竞争对手。广州队要想有所突破，必须在这三场比赛中拿出不一样的表现。 羊城晚报记者 郝浩宇

可以喝汤的牛肉火锅必须来上一碗

走进餐厅，满眼可见暖黄风格的装饰：黄色纹路的餐桌、黄色布料的窗帘、暖黄的灯光……窗外的阳光透窗而入，令进餐者顿生暖洋洋之感。

在服务员的推荐下，笔者点了一桶雪域矿泉水作为锅底。雪域矿泉水，即来自四川西岭雪山的雪水。西岭，位于北纬30°的纯净雪山，是全球天然优质水源地，泉水发于巨石之下，水质清澈、冰爽甘甜，富含锶、偏硅酸等丰富的矿物质。

一方清锅，方现牛肉本味。桶装的矿泉水咕咚下锅，在热力传递下渐至沸腾状态。这时，再把盘中的牛肉刮到锅中，在沸水的洗礼下，鲜嫩的牛肉片褪去红色的煮痕，呈现娇嫩的淡黄。爱吃辣的，在碟中加上几勺辣子，狠狠地蘸一把；爱吃咸的，裹上一层沙茶酱即可入肚。

几碟牛肉下肚，已有五成饱意，接下来，就是蔬菜菌菇的主场。餐厅服务员建议，在下菜之前，不妨先喝上一碗纯正的牛肉汤。

所谓牛肉汤，即涮过了牦牛肉后的清水锅底。当锅里的牦牛肉被捞完，用勺子在锅里荡几下，能看到米粒大小的牦牛肉末，圆滚滚的，令汤底呈现淡淡的黄色。搅拌均匀，还能顺势带上一一些“漏网之肉”。这时，再往锅底撒一点盐，一锅能与骨头汤媲美的牛肉汤就出炉了。

汤清味甜，肉香十足。由于牦牛肉脂肪少，汤显得清淡而不油腻，恰恰中和了因食肉、食辣而有些刺激的味蕾。寒冷的冬日里，抿上一口牦牛肉熬制的汤汁，只觉得浑身上下的每个毛孔都一一张开，散出微微的暖意。

汤喝足了，再不紧不慢地涮下菜品。食客们围坐在餐桌旁，一边说着闲话，一边喝上一口牛肉汤润喉咙，再加上一筷子皇帝菜，有肉、有汤、有菜，温暖又实在，一如中国人的生活态度。



野生牦牛肉肉质极为紧实

要造就一锅回甘生津的牛肉火锅汤，来自青藏高原的牦牛肉是绝对的秘诀。青藏高原，被称为“地球第三极”，而青海湖则是地球第三极上的一道风景。这里是亚洲最纯净的天然高原牧场之一，水草茂盛，空气甘冽，雪山将它轻拥入怀，干净纯粹得令无数旅行者将其列为“此生必去的目的地”之一。

“牛之冠”的牦牛就生活在青海湖畔。360公里环湖云端牧场上，牦牛自由奔跑、觅食、栖息，逐水草而居，每天100公里的运动量令它们锻炼出一身矫健的肌肉。一头合格的牦牛至多需要生长七年以上，这七年间，它们以冰川水为饮，一生中更是摄入了大量名贵草本植物。

春节渐近年味浓来试试这款行走的高级食材

文/宋昀潇 林少娟



在自然环境下放养的青藏牦牛

牛肉中的“战斗机” 青藏牦牛肉不简单

一方水土养一方牛。在野外自然环境下生长的牦牛，被誉为“肉牛之冠”。相较于市面上常见的牛肉，牦牛肉肉质紧实、脂肪含量低，吃起来有股淡淡的奶香，对“三高”人群非常友好。牛之冠牦牛肉经农业部批准机构检测“盖章认定”，硒元素含量高，高达6.45mg/100g，是普通牛肉含量的四至五倍，对增强人体抗病力、细胞活力和器官功能均有一定效用。

吃牦牛肉，首要在一个“鲜”字。笔者了解到，餐厅里的牦牛肉都是当天送达。在雪域高原上屠宰好的牛肉，会被立即真空打包送上飞机，并在22小时内抵达2600多公里外的广东。“为了避免牛肉过夜，我们进货时都

不会进太多的量。”餐厅负责人林女士说。

有机的生长环境、有机的屠宰方式、有机的加工过程，构成了餐桌上一盘有机牦牛肉。若你来到牛之冠牦牛主题餐厅，来上一桌全牛宴是对胃部最热烈的嘉奖。从上脑肉到金钱腱子，从牛后腿到牛百叶，不同部位的肉质经由不同的烹饪方式，能料理出极致的诱人味道。嫩弹的牛腩与豆腐一井入煲；筋道的牛蹄在大火中炖至软糯；上脑肉既可入火锅汤底，又能与河粉碰撞出荤素交融的口感……

事实上，原汁原味的牦牛肉也很诱人。片成薄片的牦牛肉，纤维细腻，口感紧实，长着漂亮的大理石花纹。在清水锅里过

上8-18秒，一口下去，不仅能尝到浓郁的肉香，还能吃出些许淡淡的奶味。

牦牛多个部位的牛肉中，又以上脑肉为佳。如果说金钱腱是牦牛肉里的精华，那么上脑肉就是“肉中贵族”。一头800斤左右的牦牛，仅能产出15斤上脑肉。上脑位于牦牛肩颈部靠后，是牛的“发力区”。肌肉的拉伸锻炼，使得上脑肉细嫩多汁，脂肪分布均匀。

来到餐厅，一定要点上一盘上脑肉。涮熟后的上脑肉，肉丝分明，不带任何腥膻味。再裹上一层浓郁的沙茶酱，入口的瞬间，牛肉汁水混合着蘸料的鲜香，在齿颊间炸裂，冲击得你的语言系统只剩下一个字：“牛！”

牛肉火锅牛腩煲……牦牛肉还有什么吃法？

一样食材百样味。天生热爱美食的中国人，总能用多种方式挖掘同款食物的美味。

除与火锅搭配、做成牛腩煲等做法外，牦牛肉还有N种吃法，比如做成凉拌牦牛肉、锅里放入牦牛肉，加入大葱、生姜、八角、香叶、花椒、干辣椒等香料，之后放入冰糖、老抽、生抽、蚝油、盐等调味品，加水与牦牛肉齐平，盖上锅盖大火煮，一小时左右即可关火。卤好后的牦牛肉，汁水只余底部一层，暴露在外肉已比较干身。放凉切成片后，淋上由辣酱、白糖、生抽等调制成的酱汁，爽口又下饭。

值得注意的是，近年来由于牦牛肉市场竞争激烈，出现了一些趋利而为之产品，真真假假的牦牛肉混杂一起，令人难以分辨。如何辨别正宗的牦牛肉？在这里，笔者教你几招。

首先，看日期。在购买牦牛肉干的时候，可以通过生产日期初步判断牦牛肉的宰杀日期。一般而言，春季是牦牛的生育期，经过一个冬天，牦牛掉膘比较严重，当地牧民一般不会选择在这时宰杀牦牛，而是选择在冬季宰杀。

第二，看价格。一头牦牛需要养育至少四年才宰杀，一整头

牦牛肉的价格相较于其他牛肉向来偏高。

第三，品味道。正宗牦牛肉紧实不腻牙，几乎没有牛膻味，吃起来反倒有股淡淡的奶香。

最后，看外观。可以从色泽、黏度、弹性等方面进行初步辨别。牦牛肉脂肪多呈现白色或者乳黄色，其肉通常呈褐红色。假牦牛肉多呈现暗红色或者青红色。



店铺名称：牛之冠牦牛主题餐厅
地址：佛山市南海区大沥镇振兴路13号伟业兴隆广场4楼
电话：13726692791



牦牛上脑肉，味极鲜