

围着暖融融的火炉开吃,才是老广眼中最为接地气的吃火锅方式



吃什么

时令鲜蔬陆续登场 冬日滋补必选鱼羊鲜

广州成功入冬,一众时令冬食材终于如约而至。譬如非要温度跌破20℃才会明显提高爽口的脆肉鲩,经过霜打之后才会脆甜的沙窝萝卜,还有被奉为冬天温补恩物的牛羊肉……这些作为年底压轴的时令食材,做法多样,入冬的压轴大餐全靠它们了!

● 冬日蔬 清甜脆爽

食家有云:“霜打青菜味道好”。岂止菜心,大部分蔬菜经过霜冻季节,品质更为上乘。原因无他,蔬菜经霜冻后,蔬菜内的淀粉会由水解作用变成麦芽糖酶,又经过麦芽糖的作用,变成葡萄糖,蔬菜口感微妙“升华”。

在一些前卫、轻食主义的餐厅中,经常能看到西兰苔的身影。食材行家李晓明告诉羊城晚报记者,西兰苔是西兰花和芥兰杂交后得到的新型蔬菜。这个“混血儿”保留了西兰花好吃的花头部分以及芥兰美味的茎叶部分,除了适合用西兰花与芥兰常见的烹饪方式,西兰苔甚至可以焯水后食用,简单调味能更好地保留天然清甜感。

冰川瓜产于高原地带,外表近似小冬瓜,它个头中等,一个大约三四两,壮硕结实。瓜身一层白霜覆面。煮完之后冰川冬瓜的瓜肉十分粉嫩,且会有一种独有的肉香味,不少人喜欢将冰川瓜去掉厚实的外皮后,用于蒸、焖、扣、炖,李晓明表示打边炉同样合适。

入冬萝卜赛人参,不过在广州,青萝卜的唯一用途是用来煲汤。但在北方,尤其是天津,会直

接将萝卜当前菜或是餐后水果来食用。因为当地所产的沙窝萝卜,号称“甜赛雪梨”。

正宗的沙窝萝卜呈圆筒形,顶着绿梗,通体湛青碧绿,光洁无皱纹,拖着一根小尾巴,质地脆得一拍即裂,被民间形容为“一摔掉八瓣”。北方人视沙窝萝卜为水果,饭后茶余吃几瓣沙窝萝卜,顿觉五脏通气,浑身舒畅。如果老广们觉得辣,可以把萝卜皮刨了,取芯切条吃。



西关的街市新鲜蔬菜供应充足

● 北风鱼 肉质结实

冬天是吃肉季,但肉吃多了却易长膘,有没有既能过足食肉瘾,却又不会长胖的吃法?当然有,就是吃鱼。入冬之后,水温降低,鱼的代谢减少,个个长得膘肥体壮,正是最肥美之时。

顺德人最爱吃鲫鱼,尤其是白鲫,食其味道清甜、肉质细腻。北风一吹,这股清甜便多了几分鱼油的滋润,显得回味无穷。唯一可惜的是,它的骨刺特别多,叫人又爱又恨,因此坊间做法都是用来煲汤,还要给它套个汤袋。顺德还有一道独特的做法,将白鲫鱼起肉,与陈村粉同蒸,滋味鲜美。

俗话说“春鱼秋蟹”,鱼儿一般到了春天才肥美鲜嫩,脆肉鲩

却是越冷,身材越是结实。脆肉鲩的肉质之所以会爽脆,是因为养鱼人从5月到6月间就开始以蚕豆、豆粕、玉米、甘蔗草等饲料来喂鱼,由于这类饲料含蛋白质高,脆肉鲩被连续投喂4个月后,肉质就会变得紧致,皮爽肉脆。如果天气不够冷,饲料和鱼肉的含水量就会高,令其肉质绵软,所以脆肉鲩真正当造要到广东地区入冬之后。

李晓明介绍,脆肉罗非鱼是近几年才在国内水产市场出现的水产品,相比传统的脆肉鲩,脆肉罗非鱼保留了鱼原本的鲜甜味,肉质更结实、清爽,既可做成酸菜鱼,也可用来打火锅。

● 牛羊肉 滋补暖身

在冬日最适合吃的当然是羊肉。对于嘴刁的老广来说,唯有香而不腥的羊肉才叫上乘。在这个标准之下,首推的就是宁夏盐池滩羊。它是中国地理标志产品,肉质细嫩带奶香,简单用清水煮熟再撒点海盐就能上桌,丁点膻味也没有。

要是再讲究些,还可以选滩羊的肋排部位,用橄榄油煎香即可。最妙的是,宁夏滩羊采用的是冷鲜空运,所以风味流失极少。当然,大家在网上选购的时候,记得要看清楚商家有没有“地理标志证明商标”以及“盐池滩羊证明商标准用证”。

此外,李晓明还特别提到符合广东人口味的青山羊,这种羊肉可以连皮炖或者水煮,味道同样鲜美。

和羊排同样易操作的还有牛排。现在电商平台上常见的



清汤羊腩

牛肉多来自于澳洲、新西兰、加拿大、智利等国家。若是以性价比来算,则是澳洲和加拿大的较佳。如果家里人口较多的话,推荐购买牛肋排部位,盖因广州人最爱吃骨边肉。这一部位的牛肉肉质嫩滑,而且带有油脂,既可用西餐的烹饪方式来煎香,也可以用粤式卤水的方式来焖煮。

伴随着气温骤降,线上购物成为不少人选择。记者从每日优鲜、叮咚买菜、美团买菜等线上生鲜平台了解到,以火锅料、煲汤料、腊味等为代表的冬季食材进入热销行列。

近日,叮咚买菜就推出了“老广人的立冬,原来都吃这些”专题,将立冬节气与食材推介相结合。专题页中,囊括了牛肉火锅、特色饺子、香辣羊肉、鸡鸭鱼蟹虾、荤菜菜品等。消费者在购买火锅锅底时,也



生鲜门店由蔬菜品种多样

冷了! 在广州吃什么? 来看这丰盛的“冬季菜单”

文/羊城晚报记者 王敏 秦臻 邓伟东 王隽杰 实习生 张敬楠 图/羊城晚报记者 陈秋明 王敏 秦臻 实习生 张敬楠

北风潜入悄无声息,未品浓秋已立冬。11月7日是立冬节气,广州也在近日迎来一波明显的降温,“冷了!”是许多市民们走出家门后的第一反应。入冬适合吃什么?羊城晚报记者集合食材推荐、选购渠道及餐厅新品信息,为你奉上丰盛的“冬季菜单”。



红泥小炉暖羊香

怎么买 线上线下共联动,广府美食样样有

● 超市:促销力度堪比网购

日前,羊城晚报记者走访海珠区、白云区多个大型商业超市,发现大部分营业主体围绕“双十一”开展了花样的促销活动。

在蔬菜水果、肉类生鲜的销售区域,“生鲜每日促销”“每日省更多”的指示牌随处可见,各摊位的促销口号此起彼伏。

在部分超市,应季蔬菜也有较大的促销力度,比如茼蒿、大白菜以2.38元/斤售出,小黄姜以1.98元/斤售出。在肉类中,

土猪肉和鸡肉的促销力度较大,其中猪肉以13元—20元/斤售出,清远鸡、走地鸡买一送一,即58元—68元可得两只。

记者还留意到,有超市打出“叶菜不隔夜,天天低价菜”口号,按照不同时段给时蔬打折扣,比如每日18:00打8折,19:00打5折,20:00打3—5折,简直是越“夜”越低价,确保每日的蔬菜不“过夜”。还有超市紧扣“立冬”与“冷空气”来

袭,推出部分优惠的“打边炉”原材料,例如鱼豆腐、贡丸等买二送一。

面对商超“买一送一”、“折扣多多”的场面,家住西华市场附近的张先生在挑选小黄姜的时候,向记者表示,“价格比市场还要便宜些,干脆在这里买了。”而梁阿姨则在挑选茼蒿的时候,与其同伴说道:“加上折扣,抵买嘛。”应季食材遇上好价格,受到了不少市民的喜悦。

● 街市:蔬菜价格继续回落

示:“菜价已经比较便宜了。”

除了蔬菜区,生鲜区、肉禽区和水果区都有应季产品进行促销,还有部分生鲜店直接吆喝着“全场海鲜一口价,一斤20元”。此外,在肉禽区更是出现“越夜越低价”的情况。下午5时左右,记者发现大部分摊位的下降,大部分应季产品也以低价售出,例如,白萝卜以1元—2.5元/斤售出,西洋菜以4元—4.5元/斤售出,还有娃娃菜、尖叶菜心、大白菜等价格普遍在3元—4元/斤的范围内。面对这两日的菜价,陈女士表

位,摆出“特价一天,6元/斤”的牌子,吸引许多市民前来购买。

在部分菜市场门店,店家还采用了线上线下联动的方式向消费者推介食材。记者在天河区珠江嘉苑小区的钱大妈门店看到,该店结合微信小程序,推出了线上精选商城,方便市民“今天买,明天拿”,可以先在微信小程序中下单,第二天到线下门店提货。记者扫描二维码体验后,发现线上商城的菜品种类与线下店铺基本保持一致,还有时令水果供应。

● 生鲜平台:火锅料成为线上热销

会搭配购买牛羊肉、蔬菜净菜、丸滑、毛肚黄喉类商品。如叮咚大满冠系列的“毛肚”、“鸭血”成为火锅品类最受欢迎单品。此外,叮咚买菜数据显示,在火锅的带动下,肉类销量增长超过30%,丸滑类销量增长超过60%。

在京东到家、盒马、每日优鲜等线上生鲜平台,均对应季食材开展了不同程度、不同形式的促销活动。美团买菜APP结合“双十一”购物季,推出了

“东西南北暖冬开锅”促销专题,主打火锅食材,有优惠券附赠。促销活动中,包括潮汕牛肉丸、羊肉卷在内的部分商品买一赠一。该促销活动将火锅食材按照口味的不同,分为了“东”“西”“南”“北”几个分类,其中,广东街坊比较熟悉的品类中,潮汕牛肉丸、椰子鸡火锅、猪肚鸡火锅的食材和底料等都参加了本次促销。除此之外,川味火锅、寿喜烧牛肉锅等口味的食材也在促销范围之内。

在哪吃

入冬大啖暖身菜 重温地道老广味

除了选购食材在家亲自下厨,出门打卡各大餐厅也是不错的选择。有什么美食能抵御这严寒天气?当然是暖胃的羊腩煲、即点即煮的煲仔饭、还有那沸腾的火锅,全部满载热力,温暖就随着缕缕香气荡漾开来。

● 羊肉煲,御寒经典味

一煲羊肉,一个炭炉,是许多老广冬天的标配。以“羊肉煲”闻名的新兴饭店,也在不知不觉间陪伴老广们走过了百多个年头。

祖孙四代人,坚持的是不变的秘制存方,追求的是更好的味道、更好的传承。于是,他们在海南、宁夏、广东、内蒙古都有了合作的牧场。变化的经纬度,差异化的水草孕育出不同的羊肉品种,也为“新兴”的餐桌带来了从冷盘、热菜、炖汤到甜点一应俱全的羊肴。

羊腩味较淡的海南东山羊最适合白切,皮爽肉鲜,满满的胶原蛋白即视感;肉质鲜嫩的呼伦贝尔草场羊遵循草原做法,烤羊排、烤羊腿、烤羊肉串突显风味;被誉为“天生丽质”的宁夏盐池滩羊则用来打火锅,以彰显其“清水煮原香”的美名。

作为有百年历史的南派羊料理餐厅,稳居全店销量冠军的当然还是老广们最爱的秘制羊肉煲,秘制的百年羊酱是这煲羊肉的灵魂。

每年七八月,西贝莜面村的买手就会到锡林郭勒草原走访各处牧场。水质干净,牧草丰美的牧场出产,7个月龄、重量在24至28斤的羔羊是他们选羊的标准。“羊锅锅”是西贝的当季热卖羊肴,包括羊蝎子锅和手扒肉锅两款。羊蝎子香辣味浓,吃的时候也不能斯文,上手啃更过瘾。

别以为羊腩煲只适合在餐厅和“打煲”专门店才吃得过瘾,在写字楼区的打工一族也能享受它的美味。以点心连锁、优质外卖打出名堂的虾饺妹近日推出了“冬日暖阳双人餐”,他们家的开煲大椰羊肉煲做法传统,经过改良后,加入新鲜椰子肉,味道更为柔和。别以为外卖出品就会大打折扣,店家在细节上做实功课。吃广式羊肉煲,腐乳酱绝对是点睛之笔,打包盒里的腐乳酱分量足够。更为贴心的是,这份套餐还配了大份的手工面,如果你超爱那个香浓的羊肉汁,用来拌面绝对一流。



“冬日暖阳双人餐”中的开煲大椰羊肉煲 店家供图

● 煲仔饭,最是难忘香

入冬便是煲仔饭焦香萦绕鼻端的时候。粒粒分明、晶莹剔透的米饭,上面盖着喷喷香香的滑溜肉、油润的腊味,还有爽口爆汁的排骨……通通都蘸陈两列排在黑黝黝的炉上,火焰菊花般盛开其下,阵阵白烟和最清脆响的香气腾起,像是用最温柔最钩子一样,把人撩得心痒痒。

隐藏在朝天路上的“雅苑”,是本地食家暗暗追捧的广府饭堂,素来以家常小菜出名,但唯有极致的多年食客,才知道这里的煲仔饭做得异常地道。姜茸煲仔饭是“雅苑”独家创出的,肉是本地红葱头,姜指定山东大肉姜。只因大厨认为山东姜味道辛中带甘,姜香尤手挤干水分,再用油盐捞味。至于葱花则要分两次下,一次是和姜茸同下,让葱花也渗透米饭,一次则是临上桌前才下,保持翠绿。

想在珠江新城这种寸土寸金的地方,吃到广府传统即点即制的煲仔饭,很多人都觉得会是天方夜谭。偏偏猫人坊内

的“御膳汤品”,就是以传统煲仔饭和煲仔菜为主打。在这里坐镇的大厨有20多年的掌勺经验,对做煲仔饭尤其有心得,他会根据煲仔饭搭配的肉肉种类,以不同的肉汤来浸米。譬如腊味和猪肉类的煲仔饭米,大厨会用猪骨汤来浸;而鸡肉类煲仔饭,则以淡鸡汤来浸。腊味煲仔饭、姜葱煲仔饭、咸鱼薯仔煲仔饭都值得试一试。



羊肉松煲仔饭

● 打边炉,冬意翻滚间

汤水翻滚间,热气氤氲里,举箸夹肉,痛快淋漓,为这个城市增添了几分季节的气息。吃火锅的人多了,排队又成了一个难题。有这么几家火锅店,不是网红店,也不在CBD,但却凭实实在在的口味吸引了附近的街坊们一再光顾。

海南菜在广州属于绝对的冷门,想吃正宗的不好找,在白云区就有一家地道的海南菜馆“琼瑶”。近日店家推出“糟粕醋”火锅,其中的糟粕醋充满着灵魂担当的主角光环,糟粕醋是海南文昌铺前镇的一种著名汉族传统小吃,其以民间酿酒过程中产生的酒糟再发酵成醋,辅料配以辣椒、糖、味精、蒜末等,酸辣可口,用来打火锅,和肉类、海鲜是“绝配”。

位于江南大道的“湊湊火锅”其实是一家台式火锅店。它将中国山水和中式园林造景融入装修风格中,营造出宁静雅致的用餐环境,使简单粗暴的火锅也有了韵味的人文温情。黄金奔驰锅是“湊湊”八

大锅底之中的头牌,可以一次品尝到台式麻辣锅、番茄牛腩骨锅、珍鲜菌菇窝三种不同口味。其中的台式麻辣锅,最适合不擅长吃辣又爱辣的你。它的汤底是用牛骨高汤和多种中药材熬制而成的,辣味相比川渝火锅的霸道,要温和清润得多。里面还有大块的鸭血和豆腐,而且是无限续加的。

谭鸭血老火锅是一家凭借一碗鸭血开了上百家店的火锅店,每家门店都标配了两种镇店龙头锅,一锅煮鸭血,一锅煮卤味。鸭血提前以秘制卤汤焯煮,整条下锅,温水小火慢煮以保持“紧实”和弹性。上桌前才捞起现切,每一块表面都光滑无气孔,下锅后还久煮不老,鲜嫩顺滑,怪不得能成为店里的招牌,也成就了这里独家的鸭血锅底。谭鸭血的菜单密密麻麻有80多道,其中卤菜是他们家的必点,用的是地道川南卤卤做法,8种材料每天现卤而成一口卤锅,比干卤更入味。