

“告诉你一个真实的火锅江湖”系列之二 食客都去哪儿了？

当一些高端餐饮的负责人开始质疑：“食客都去哪儿了”时，兰州的火锅市场仍是一派百花齐放的繁盛，不仅新开的火锅店顾客盈门，老品牌火锅店更是出现排队长等候的热闹场景。



食客在永昌路君之薇火锅店用餐。



在静宁路鼎尚鲜斑鱼庄门口排队等座的食客。

本版照片均由本报记者 姜晓会 摄

品种丰富 可调众口

在兰州，火锅早已不是冬天的专利，一年四季，无论是麻辣鲜香的四川火锅，还是香浓醇厚的重庆火锅，抑或是养生重健康的清淡滋补火锅和兰州人自己发明的特色火锅，无不吸引着食客们的味蕾。

据业内人士介绍，兰州目前有大大小小的火锅店近千家，尤其是香浓醇厚的重庆火锅占据优势。与成都火锅相比，重庆火锅相对较淡，其追求麻辣的均衡，以味厚重油而闻名。不同的火锅品种用不同的火锅汤汁和不一样的调味料，让食客既解嘴馋又开眼界。

与传统烹饪方法相比，兰州人自创的多味特色干锅底也十分鲜香，虾、蟹、鱼、排骨、鸡等多品种的锅底火锅，个个肉质鲜嫩，一份锅底上桌，一股透彻肺腑的香味儿扑鼻而来，让人忍不住口水直流。而具有兰州特色的开锅羊肉以及老派的涮羊肉，无不吃香食客的嘴。

近两年，除了麻辣锅诱人外，改良后的鸳鸯锅、滋补锅、三味锅和清汤锅的汤底、味型也得到了人们的拥趸。尤其是各种鱼类的加入，让兰州的火锅市场更加丰富多彩。

滋补养生 更具生命力

当许多人吃火锅就图个“味”时，煲汤火锅在兰州的出现无疑将营养与养生的概念引入火锅范畴。在兰州，位于西关什字的弘鼎煲汤肥牛就做到了将养生与火锅的完美结合，赢得大众消费的青睐。其独有的春、夏、秋、冬四季养生煲汤锅底成了人们吃火锅追求绿色健康的首选。锅底选用牛骨、杞子、淮山、党参等材料长时间熬制而成，辅料里没了牛油，多了老豆腐、萝卜等泻火生津的配菜，经过特有的除渣处理，汤面干净，是可以喝汤的火锅，食客既可满足海鲜火锅的



鲜美，又可得到药膳火锅的滋补。

说到滋补养生，传统风味的北方火锅——涮羊肉、开锅羊肉等清淡滋补火锅以后发之势迅速出现在人们的视线中，红艳艳的牛羊肉在青翠欲滴生菜的衬托下，十分抢眼，再看一眼汤底更是清淡可口，你还能没食欲吗？吃肉喝汤，让无数曾对火锅退避三舍的男士也趋之若鹜。

火锅喷香 做赢是焦点

面对在 2014 年遍地开花的火锅店，如何能在激烈的比拼中立于不败之地，如何能在兰州近千家火锅店当中脱颖而出，成为当下许多火锅经营者思考的问题。

“随着现在人们生活水平的普遍提高，人们对应季养生颇为讲究，对健康也更加重视，对饮食口味的要求也越来越高，所以只有真正好品质的餐饮产品才能受到大众消费的追捧，才能经受住市场的考验。”重庆君之薇火锅兰州店吴总在谈到如何更长远地发展时如此说。

一位餐饮界人士告诉记者，不论是高端、中端还是低端，都要回归到为顾客提供优质服务和营养健康产品的本质上来。金城火锅商家应在细分市场和服务方面上做足文章，走健康特色之路，才能站稳脚跟，才能立于不败之地。

本报记者 姜晓会



舒舒服服吃春日火锅

酣畅淋漓的火锅，似乎成了人们饭桌上的宠儿。不过春天吃火锅，要想大快朵颐吃得健康，下面几点需要特别注意。

素菜占 70%，点盘豆腐

春季，气候冷暖不一，吃羊肉和肥牛能够在变天时御寒保暖，但在春天吃这些食物却很容易导致上火，因此，可以多点鱼肉等低脂肪食物，一定要少荤多素，蔬菜最好能占到 70%以上。此外，还可以在火锅中加些豆腐，有一定的清热泻火作用。

吃香油蒜泥调料

春季，细菌开始繁殖传播，很容易导致腹泻。所以，一定要在蘸料里放点姜末、香油蒜末或蒜汁，姜可刺激胃液分泌，蒜具有抑菌、杀菌和抗病毒感染的作用。

少喝冰镇饮料或啤酒

吃着热气腾腾的火锅，再点上一杯冰镇啤酒或饮料，是一件很爽的事。但这无形中会伤害你的身体，冰镇饮料容易让消化道黏膜表面的保护性结构受到破坏，出现肠胃不适等消化系统疾病。吃火锅时最好的饮料是常温的白开水和茶水。若选冰镇饮料，吃热菜和喝冷饮之间，最好间隔 3 分钟以上，喝的时候也最好小口啜饮。

少烫食

食用火锅时食品不宜滚烫，因为口腔、食道和胃黏膜通常只能耐受 50℃-60℃ 的温度，太烫的食物会损伤黏膜，容易引发急性食道炎和急性胃炎。从锅中取出滚烫的涮食时，最好先放在小碟中晾凉。

少半熟食

许多食客为了尝鲜，喜欢将肉片、生菜等稍微一涮就吃，这种吃法不可取。很多生鲜食品有病原微生物和寄生虫卵残留，如果一涮即吃，有害微生物入侵人体的可能性很大。

（姜晓会）

吃火锅 喝点酸奶吧

很多人在吃火锅时会喝一些碳酸饮料、果汁等，其实喝点酸奶更有益健康，能减少吃火锅带来的不适。

专家提示，吃火锅时由于一般吃的时间比较长，火锅汤的温度高，如果是麻辣锅则对胃肠的刺激更大，很容易损伤胃肠道黏膜。所以，吃火锅时最好喝点酸奶，因为酸奶不但营养丰富，而且可以保护胃肠道黏膜。酸奶中含有乳酸菌，它有酸化肠腔，抑制腐败菌生长，减弱其在肠道中产生毒素的作用，可以预防因火锅的油腻以及其它因素引起的腹泻、腹痛等。

另外，吃火锅持续半个小时最好吃些梨、橙子等凉性水果，有很好的降火作用。吃完火锅还可以喝杯绿茶，不仅可解腻清口，也有降火解毒的作用，但在吃过大鱼大肉的火锅后，不宜马上喝茶，以防茶中鞣酸与蛋白质结合，影响营养物质的吸收。

（姜晓会）

清明当季 养生菜



清明前后，气候温暖、桃花初绽、杨柳泛青、草木萌发，这是一个重要的养生节气。那么，在小长假期间，哪些养生菜是清明最当季的呢？

苦菜

苦菜在我国大部分地区都有生长，又叫苦蕒菜、苣菜、败酱等。苦菜味苦性寒，含维生素 C 及大量铁质、蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素 B 及钙、磷等。此时食用清热凉血，减少因内热而外感风寒的疾病。

山药

山药宜于春季食用，一则能健脾益气，可防止春天肝气旺伤脾；二则能补肾益精，可增强人体抵抗力、免疫力，不易在春天发病；三则山药营养丰富。

菠菜

菠菜的胡萝卜素含量可与胡萝卜媲美，一个人如每天吃 50 克菠菜，其维生素 A 就可满足人体正常需要；维生素 C 的含量比西红柿高一倍多。中医学认为，菠菜有养血、止血、润燥之功。

芥菜

芥菜味甘性平，内含草酸、酒石酸、苹果酸、延胡索酸、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及胡萝卜素和多种维生素等。在食用时为了不影响对钙质的吸收，食用前先焯水去草酸为宜。同时选用嫩叶可食，以扁茎叶细小者为佳，全草晒干及花叶子可入药。

（叶晶晶）

金徽酒 正能量

金徽酒 没有窖泥味

余徽酒兰州销售有限公司
www.jinhujiu.com.cn

0931-8441480