



劲酒配美食，美味又健康

三毛家的香辣鱼王火锅

吃鱼好比挑老婆，要鲜，还要嫩！

天气说变就变，陡然转冷的天气，还真让人有点措手不及。这几天，走在长沙的大街小巷，无不见包裹得严严实实的人们，标志着冬天到来的棉袄早已经派上了用场，开始在大街上“溜达”。

长沙火锅美食季即将接近尾声，所以，我们得加快“美食号”地铁的速度，继续寻找“最钟意火锅”的旅程，给广大“吃货”们献上最好的美食火锅。

长沙火锅美食季第十三站：岳阳三毛烧烤

1月4日，记者来到了位于长沙望城坡三里垅24栋111号的岳阳三毛烧烤，这是全国连锁长沙一分店，是一家以中、晚餐和夜宵特色为主的餐厅。

走进店门，记者看到，餐厅的环境清雅干净，装修简洁舒适。店内，客人们正热火朝天吃着美食，食物正放在烤盘上烧烤，冷冷的东西与滚烫的热油碰到一块，发出哧哧的烧烤声，时不时响起一两声油爆炸的声音，同时还有一阵阵诱人的肉香味萦绕鼻尖……在听觉和嗅觉的共同作用下，不禁让人食欲大增。

岳阳三毛烧烤的负责人曾经理向记者道出了三毛烧烤的由来，三毛烧烤连锁总

店位于岳阳市炮台山路，由定光雄（兄弟排行第三，乳名三毛，经名依斯玛义·定光雄）创立于一九九零年庙前街。

定光雄祖籍山西，信奉回教《伊斯兰教》后代转迁北京江夏，最后定居湖北洪湖市老湾回族乡。乘改革开放的春风投身岳阳，承祖业，弘扬清真餐饮，三毛烧烤最终形成以烤牛筋、羊肉、管筋、板筋、鸡杂、鲫鱼及各类新鲜蔬菜为主打的时尚餐厅。

“尤其是经三毛十多年精心研制配方的烤羊排、牛筋堪称湖南美食一绝。”据负责人介绍，三毛烧烤现已发展成拥有三十多家分店的全国餐饮美食连锁机构。



小贴士

冬季吃火锅注意事项

寒冷的冬季到了，吃火锅的热潮也随之被掀起。各个火锅店都是宾客盈门，万箸齐举。羊肉锅、麻辣锅、海鲜锅、鱼头锅……各色火锅引人垂涎。但吃火锅也有很多注意事项，如不加以注意的话就会给身体埋下慢性炸弹。

吃烫食要不得，火锅浓汤的温度可高达120℃，如果取出即吃的话，很容易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。特别是本来就有口腔溃疡的人，吃了火锅后其口腔溃疡发生几率又多出好几倍，最危险的是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔癣等癌前病变的人，火锅的高温 and 调料的刺激，都会使这些病情加重。

荤素搭配防上火，火锅里的汤水煮久了，汤水就变得燥热，再加上鸡肉、羊肉、狗肉等都偏温。所以，经常吃火锅的人易上火，出现咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃疡、口唇干裂、小便赤黄等症状。预防火锅上火要做到荤素搭配，注意多吃蔬菜，能适量放些

豆腐更好。

火锅汤底莫贪喝，火锅的汤底确实美味，甚至会让人产生火锅汤汇聚各种食品精华的印象。但实际上火锅汤底是不能随意喝的，因为同一锅汤反复沸腾，其中有的营养物质已被破坏。另外，许多物质长时间合煮，会产生致癌物亚硝酸盐。有研究显示，随着时间的延长，涮锅汤中的亚硝酸盐含量的确是在不断上升的，当煮到90分钟时，酸菜底汤的上升倍数达9.83倍。火锅汤对人体有害无益，还是少喝为好。

提醒：这些人更需注意 1、火锅料如鱼饺、虾饺、各种丸子，含有高量的油脂，糖尿病、高血压、高血脂的病人要注意。2、火锅汤中含有大量嘌呤，痛风的病人不要喝。3、火锅汤中含钠离子、钾离子多，有肾脏病、高血压的人要小心。4、调味料如辣椒酱，对于肠胃刺激大，有胃肠疾病的人尽可能使用麻油等较清淡的调料。

香辣鱼王火锅

店长推荐

【配料】

主料：活鱼一条
配料：秘制香料、蒜、姜、葱、干辣椒、花椒等

【特色】

“色鲜味美，香嫩可口。”岳阳三毛烧烤的负责人曾经理告诉记者，香辣鱼王火锅最大特色是由二十多种香料精制而成，其肉鲜嫩，口感鲜美，营养又易消化。

记者看到，满满一盆泛着红光的香辣鱼王还没上桌就已经先“香”夺人。雪白的鱼肉，泛在色泽红亮的汤里，让食家有种追着来吃的冲动。

【营养价值】

众所周知，秋冬季是体弱者进补的好时机，鱼则是进补的上好水产食品，不仅味道鲜美，而且营养价值极高。其蛋白质含量为猪肉的两倍，且属于优质蛋白，人体吸收率高。

“鱼之味，百味之味；食之鱼，百味无味”。据负责人曾经理介绍，鱼有开胃健脾、顺气补脑、活血养颜、瘦身延寿之功效。鱼富含各类蛋白质、维生素以及人体所需多种不饱和脂肪酸，属于低脂食品，更易人体吸收。

■记者 吴林

经济信息

劲酒配美食，秋冬进补正当季

秋冬严寒的天气使得人们的代谢升高，皮肤血管收缩散热也较少。因此在饮食搭配上，也可多增加一些高热量的食物。在饮食上，一是要有丰富足够的营养，热量要充足，二是食物应该是温热性的，可保护人体的阴气。像我们到冬季大家都爱吃火锅涮牛肉、羊肉啊，还

有像贵州的炖狗肉，东北的粉条炖肉等这些都是不错的冬季养生美食，在用餐中适当的搭配一些美酒，不禁可以驱寒，还可以增加用餐情趣。特别是闲暇之时，三五好友一起围坐在热腾腾的美食面前，斟几杯小酒，畅谈心事更是冬日里的一种享受。当然饮酒也要有讲究，饮酒也要讲求健康饮酒，适量饮用，切不可贪杯，拼酒。

那秋冬季节享用美食时选用哪种酒搭

配呢？从健康角度来说，以劲酒为代表的保健酒不失为一种理想的选择。劲酒中的风味成分与动物性蛋白质搭配时的口感较好，而且劲酒创新采用数字提取技术酿制，清醇绵甜，性温味暖，用来与美食搭配，美味又健康。

当然，无论喝什么酒都讲求适量适度。喝劲酒也需要适量常饮，才能起到良好的保健作用。在你享受美味可口的美酒佳肴时，可别忘了少喝一点为健康哟！



劲酒配美食 美味又健康

劲酒·长沙火锅美食季浓情上演

劲酒，清醇绵甜，性温味暖，与美食搭配，美味又健康。

劲酒品牌：少喝一点，有讲究

■ 活动时间：即日起至2012年1月15日

■ 活动地点：活动期间，凡在活动期间本店消费指定菜品的顾客，凭三湘都市报火锅美食季优惠券可获赠劲酒20-40元。详见店内公告。

■ 劲酒品牌：劲酒品牌

地址：白沙路78号	电话：0731-86148888、84111111	品牌：中国酒	地址：长沙大道梓城佳兆城对面	电话：0731-86888797
地址：五一西路一学院38号	电话：0731-88007700	品牌：中国酒	地址：后湖小区东特沙湾	电话：0731-84408877
地址：开城路新拓路二里城11栋	电话：15204795997	品牌：中国酒	地址：咸嘉湖西路名爵阁	电话：0731-04259110