

一顿热气腾腾的中式火锅 是美好生活的一份温柔

最有情怀的食物，在家就能做起来

如果说，有什么事是冷天必须要做的，那一定是在家吃火锅！热腾腾的暖锅里翻滚着爱吃的食材，三五好友围炉夜谈，喝着小酒，聊着生活，寒意和疲惫统统都被阻挡在窗外。今天，就来给你支几招，让你在家做出好吃的火锅，吃出生活的烟火气。

说到火锅，绝对是我们大中华的主场。北有京派火锅，老式大铜炉涮羊肉，纯正；南有椰子鸡火锅、潮汕牛肉火锅，清淡养生，好吃不上火；西有川派火锅，麻辣，味足，接地气；东有？嗯，东南沿海地区的人民什么火锅都吃，不挑食！我们的口号是：绝不使用火锅底料包。



重庆火锅

重庆火锅——一张城市名片

有多少人不远万里去重庆，就为吃一顿正宗的重庆老火锅啊。来，先在家里试着做一回，解解馋~

◆ **用料：**干辣椒50克、花椒40克、姜30克、蒜30克、醪糟80克、郫县豆瓣酱20克、香料适量、牛油500克、盐适量、冰糖适量。

◆ **做法：**1.准备材料。干辣椒、花椒、豆瓣酱是主料，辅适量的生姜和大蒜，醪糟的作用主要是提味，香料选用常用的八角、茴香、草果、三奈、桂皮等就可以了；2.将食用油倒入锅中，加热后，倒入干辣椒、花椒、姜蒜、豆瓣酱炒香；3.倒入高汤或清水，加入醪糟、香料、冰糖、牛油和适量食盐，小火熬煮30分钟以上即可。正宗的重庆火锅一定要用牛油。

提醒：1.必涮菜品：毛肚、鹅肠。记得“七上八下”，毛肚差不多9秒，鹅肠估摸15秒就够了。

2.推荐蘸料：蒜泥香油碟。重庆火锅一定要配蘸油碟，最基本的就是香油加蒜蓉。

潮汕牛肉火锅——好牛肉的完美归属

潮汕牛肉火锅简直是牛肉爱好者的天堂。一盘盘刚刚切好码齐了的肥瘦相间的肉片端上桌来，筷子一擦滑进漏勺，翻掂几下，趁着热气在沙茶酱中一滚，入口便是鲜甜到忍不住闭上眼睛的满足感。

◆ **用料：**牛骨2根、南姜4片、白萝卜半根、玉米1根。

◆ **做法：**1.牛骨加冷水煮沸，撇去白沫；2.锅内加足水放入牛骨，大火煮开后转小火熬制5小时左右，备用；3.萝卜切块，玉米切小段备用；4.火锅中倒入熬好的牛骨汤，加入姜片、玉米、萝卜即可。

提醒：1.牛骨汤沸腾后，可以先舀一勺芹菜末到碗里，盛一碗清汤喝，驱寒暖胃。

2.潮汕牛肉火锅涮肉特别讲究，由瘦到肥，减少浮沫和杂味，保持锅底清澈。涮肉也要注意时间，牛舌涮10秒，五花腱涮13秒，吊龙涮10秒，肥胛涮10秒。

椰子鸡火锅——中国最南方的火锅

说起海南的美食，大多数人的印象还是张艾嘉影片里的海南鸡饭，但说起海南的火锅老饕们，绝对不能不提的就是椰子鸡火锅。海南鸡皮爽、肉滑、骨香，新鲜的椰子汁清如水，晶莹剔透，汤汁清甜中带着一股淡淡的椰子清香，再配以新鲜虫草花，营养价值满分。

◆ **用料：**海南鸡1只，新鲜椰子1个，新鲜虫草花适量，红枣三颗，枸杞一小把，姜三片。

◆ **做法：**1.海南鸡切块洗净，沥干水分；2.新鲜椰子取椰子水和椰肉，椰肉用勺子挖出，切成长条，可放在火锅里涮；3.锅里倒入椰子水，加入红枣枸杞和姜片；4.煮开后放入鸡块，烧开后捞去表面的浮沫；5.鸡块煮熟（煮开后煮3~5分钟），放入少量新鲜虫草花装饰一下，即可开吃。

提醒：1.必涮菜品：菌菇。金针菇、杏鲍菇、鸡腿菇、平菇搭配椰子鸡火锅都超级好吃。

2.推荐蘸料：一小碟生抽，加适量沙姜和小红米椒，小青橘一颗挤出汁滴里头。完美搭配各种清汤，简直不能再赞。

3.如果买不到新鲜椰子，可某淘搜索椰子水，可别买成白色的椰奶噢。



潮汕牛肉火锅



清汤羊肉涮锅



椰子鸡火锅

清汤羊肉涮锅——御寒必备

吃羊肉，御寒补肾气。在一年最冷的时候，喝一碗羊肉汤，吃一片涮羊肉来御寒是极好的事。

◆ **用料：**羊棒骨三根、胡萝卜两根、芹菜两根、大蒜若干、花椒若干。

◆ **做法：**1.羊棒骨用清水浸泡半个小时，凉水下锅煮；2.等水烧开后撇去血沫；3.用茶叶包包上花椒，放入锅中，中火焖煮30分钟；4.加入胡萝卜、芹菜、大蒜，转小火焖煮30分钟；5.关火，根据个人口味加入盐适量，捞出花椒调料包。

提醒：在涮羊肉前先喝上一小碗羊骨汤，之后的汤底就不要再喝了。吃涮羊肉一般要一个多小时以上，这期间，配料、没捞出来的羊肉等很多物质在高温中长时间混合煮沸，彼此间会发生化学反应，对身体不利。

□ 等诗来亲吻

春雪

在纷繁复杂的现实之中，我们，总是需要一点矫情，温暖疲惫的身心。于是，春天的这场雪，不期而至，让人欢喜。 ■ 清辉

立春

又是一年
在九千九百九十九里
预约
三百六十五天之后
等待
浩荡的五千亩
春风
雪终于不负梅
俏丽枝头……

□ 城会玩

生活不该只有工作 5个小提醒找回人生

你也是个被工作捆住手脚、连周末都在忙东忙西的人吗？所谓工作生活平衡，并不是说工作和生活的时间要对等，而是生活不能一成不变，我们需要利用时间来好好生活、好好对待自己。如果你也被工作绑住了，下面5个小提醒可以帮助你找回生活的美好：

1. 上班时间，替自己分配好休息时间

你可以替自己规划一个工作半小时休息5分钟的日程表，就像上下课一样，或者每隔一小时就起身走动一下。听起来有点强迫症，但只要你心里有这种让自己定时放松的想法，就不会感到压力太大，在该做事的时候全身心投入、休息的时候就让自己放松，劳逸结合才有效率。

2. 好好享受下班后的时光，不管是不是一个人

如果我们不懂得关怀彼此、关怀自己，这样的人生一眼望不到头太可怕。就算你是一个人，你与自己相处的时光，有没有拿来真正让自己好好放松、感受生活的愉悦呢？

3. 运用通勤时间处理杂事

如果你的通勤时间比较长，这段时间就是最好的处理杂事的时间。你可以花这一个多小时去处理一般的邮件、回复一下微信、任何必须做却又不太重要的事情，这样能给自己省很多时间，压力自然会小了许多。你也可以选择在通勤路上好好看一本书、一本杂志、一集视频，甚至是欣赏一张CD。

4. 去做真正能让你感到快乐的事

你可以晚上去公园跑步、每周至少挑战一次新料理、学点新的技能、学一门外语，红茶甜点时间，或者就是单纯泡个澡、买点零食窝在沙发上刷刷剧，只要是能让自己内心满足的东西，就应该出现在你的生活里。

5. 用心面对生活中的每件小事

你有多久没有好好去住所的周围走走，发现一些没去过的小店了？你是不是很久没有放慢脚步，去感受一下慢生活的步伐了？如果我们能从关注生活中的每件小事做起，做一个精致的人，你也能过得很幸福，不会被日复一日的工作绑架哦。