

冬日里吃一顿 美味的牛肉火锅

□本报见习记者 张韵卓 文/图

寒潮的不期而至，给太仓更增添了一份寒意。这时候吃上一顿热气腾腾的火锅便是心之所向。围炉小坐共言欢，一大盆一大盆新鲜的食材下锅，不消片刻，美味裹挟着温暖与热气进入我们的体内，岂不舒坦快哉？

原汁原味的牛肉火锅

我国的火锅文化博大精深，千里不同风，百里不同俗，不论是重庆的麻辣火锅，还是北京的羊肉火锅，千锅百味，各有特色。要是吃不惯辣，或者对羊肉的膻味敏感，不如选择一顿清淡鲜美的牛肉火锅。

牛肉火锅追求的是“大味至淡”，食材的原汁原味是核心与灵魂。记者来到市区的一家牛肉火锅店，虽是工作日，店里依旧座无虚席，因着瑟瑟寒意，大家都打算吃顿牛肉火锅取暖。店里的服务员告诉记者，牛肉火锅的汤底基本是用大块牛骨熬制而成，里面加入牛肉丸、牛腩，以及玉米、萝卜、苦瓜等蔬菜。涮肉之前务必先盛一碗高汤，此时的汤不含太多油脂，味道清淡营养丰富。

咸甜交融的日式寿喜锅

近年来，日本料理寿喜锅也受到了不少人的青睐。因日语的读法和中文的“寿喜”谐音，中国人将其译成“寿喜锅”讨口彩。常见的寿喜锅是大片肥牛和白菜乱炖，肥嫩的牛肉占据了锅中“半壁江山”，令人垂涎欲滴。不同于中式牛肉火锅，寿喜锅中的牛肉不急于直接烹煮，需要用牛油或者黄油煎炒出牛肉的香气，当牛肉慢慢变紧，从粉红到暗棕色，香气随着温度的升高瞬间炸开，接着再加水，放入肥牛卷、大白菜、香菇、老豆腐……浓缩了牛肉精华的汤汁淋上酱油、味淋和白糖，咸甜交融，味道鲜美无比。慢火轻轻舔着锅底，待锅里咕嘟咕嘟冒着泡，敲个可生食鸡蛋并打散，夹一箸牛肉，裹着蛋液送入嘴里，满口香甜，意外而惊喜。

如何挑选牛肉

要想在家里吃上一顿美味的火锅，必不可少的就是挑选到好的牛肉了。记者来到位于东盛广场的一家专卖牛肉的门店，向老板请教了一些关于挑选牛肉的小技巧。“像我们店里基本选用的是谷饲牛肉，且是阉公牛，这类牛肉脂肪含量高，肉质也更嫩。”老板说，新鲜的牛肉，颜色呈鲜红色，牛油即脂肪是乳白色的；用手摸牛肉表面，会感觉到比较干燥；闻起来有一股淡淡的腥味，如果已经变质的话，闻起来

来会有一股淡淡的腐臭味。牛腰背部和腹部的肉最适合涮火锅，肥瘦相间，脂肪量相对较少。如果想要做寿喜锅，肥牛卷是最合适的，“不过市面上的肥牛卷，一般都是以冷冻刨片方式制作的，细心留意，会发现有些火锅店中的肥牛，每一片的肥瘦位置、比例极其相似，就像一个模子里刻出来的，这是经过拼接的，属于二次加工，有的甚至会添加合成剂，口感也有所差别。”

涮牛肉的讲究

涮火锅的牛肉，一般非常注重牛肉的切法，不同的部位切法不同，特别考验刀工，手起刀落间是沉稳与妥帖。切好的新鲜牛肉置于盘子上和地面呈90度，牛肉会牢牢地粘在盘子上不掉下来。在店里吃牛肉火锅时，相信大家一定对菜单上“吊龙”“匙柄”“五花趾”等五花八门的名字感到好奇，这一个个有趣的名字代表着牛身上不同的部位，而不同的部位涮的时间以及下锅顺序都非常讲究。比如，吊龙是牛脊背上的一长条肉，虽有脂肪但不肥腻，只需涮6~8秒即可。匙柄肉因其切片后中间会有一条明显的肉筋纹路，像钥匙柄一样，入口甜嫩，推荐涮8秒钟。嫩牛肉的肉质鲜嫩略有嚼劲，建议涮6~8秒。涮肉时按照从瘦到肥的

顺序涮，等所有鲜牛肉涮完才能下其他的食材，这样汤底才会保持清爽、鲜甜。



时令太仓

初冬的开胃小菜—— 雪里蕻冬笋炒肉

□本报见习记者 刘晓凤 文/图

“微风摇曳庭树，细雪下帘隙。紫空如雾转，凝阶似花积。”温暖的秋日渐渐远去，北风夹带着细雪飘飘摇摇。时序已过小雪，温度骤降后，地里诸多蔬菜也到了收获的时候。每到这个时节，人们开始忙着腌制各类蔬菜，萝卜、青菜、雪里蕻……雪里蕻制成的咸菜又称雪菜，是太仓人冬日餐桌上的家常美味。

腌制得当的雪菜咸中带一点酸味，非常爽口。雪里蕻冬笋炒肉丝就是一道深受太仓人喜爱的开胃小

菜。这道菜做法简单：雪菜放在清水里浸一会儿，清洗后切成粒，冬笋切丝后焯水，猪肉切丝后用盐、料酒和干淀粉抓匀放置。锅热后倒入油，放入猪肉丝炒至变色盛出，随后煸炒笋丝、雪菜，起锅前加入适量白糖，倒入猪肉丝翻炒均匀即可。

初冬时节，炒上一盆雪里蕻冬笋肉丝，酸脆爽口，咸香扑鼻，留住了太仓人初冬记忆中的一丝暖暖的味道。



生活家

适合初冬的户外亲子活动

初冬的午后，阳光和煦，树叶斑斓，特别适合带孩子出去走走。而3~6岁是孩子智力与情感逐渐完善的时期，多参加户外活动，有益身心健康成长。

家长带孩子去公园捡拾树叶，看看小动物，感受大自然，都是能令孩子开心的事。

●全家户外游(适合1~4岁)

全家人出游一次，铺个野餐垫在公园草坪上，一家人其乐融融。感受自然，同时引导孩子注意观察周围环境。让宝宝讲讲看到了什么、听到了什么，秋天和其他季节有什么不同的地方。

益处：放松心情，锻炼宝宝的记忆力和语言表达能力。

●撕树叶(适合1~2岁)

撕树叶，经济、环保、安全、多样，而且材料可再生，能最大限度地满足孩子“撕”的愿望。每片叶子的颜色、形状、韧性、纹理等都不相同，这会给孩子撕的过程带去很多新鲜感，是非常鼓励妈妈们使用的自然教具。

益处：训练孩子的手部精细操作能力和手指运动能力，提升手眼协调性。

●创意落叶造型(适合2~6岁)

在户外玩耍时，别忘记和孩子用落叶玩个造型艺术。还可以拍个创意照片，哈哈，新颖有趣。

益处：发挥孩子天马行空的想象力，自己参与的摆拍更好玩，更有纪念意义。

●树叶作画(适合3~6岁)

带宝宝到户外散步时，收集不同形状的落叶，告诉孩子这些都是什么树的叶子。回到家里可以用不同颜色和形状的叶子在纸上拼贴出不同的画，用胶水粘上去，装在相框里。

树叶彩绘，也是秋天必须要做的事儿。

此外，可以与大一些的孩子共同制作一本“秋天的书”，叶子本身丰富的色彩与状态能带给孩子和你很多灵感。小小的叶子成了孩子们想象的翅膀，任由他们天马行空。

益处：教宝宝认识树叶和树木。发挥孩子的想象力和创造力，锻炼宝宝对颜色搭配和构图的审美。

●用放大镜观察小动物(适合2~5岁)

深秋初冬的时候，好多平常不多见的野生小动物都跑出来了。和孩子带着放大镜去草丛里、花丛中和田野里找小动物，会很有意思。看小动物吃东西的样子，看一只壁虎伏在墙上，看河边白鹭的生活动态，多多感受大自然中的动与静。

益处：教孩子认识动物，观察、亲近自然。

●采摘的乐趣(适合2~6岁)

这个季节，果园里处处瓜果飘香，你可以带孩子去采摘，感受丰收的喜悦。

让孩子亲自奔走在菜地里，挑选自己喜爱的瓜



果。在这个过程中，孩子不仅看到了各种形状的瓜果，还能了解瓜果长在地里连着根茎叶或者水果长在树上的这些知识。是不是比书本上的讲述更有学习的意境呢？

益处：体验劳动的艰辛、丰收的喜悦，学习瓜果蔬菜的知识，拓宽知识面。

多带孩子到户外亲近大自然，呼吸新鲜空气，不仅有益于孩子身心健康，还可以使父母与孩子之间的关系更融洽，何乐而不为呢？

佳片有约

1 古董局中局



●上映时间：2021-12-03
●导演：郭子健
●地区：中国内地
●主演：雷佳音 李现 辛芷蕾 葛优 郭涛
●类型：剧情/冒险/悬疑
●简介：影片改编自马伯庸的同名小说。讲述一尊价值连城的佛头，牵扯出古玩界惊天骗局。民国年间文物界权威组织“五脉”掌门许一城，将武则天明堂佛头送至海外，被定罪为汉奸。半个世纪后，佛头归还，指明要许一城的后人，许家第三代许愿出面接收。许愿虽有一身鉴古本事，但混迹市井，五脉黄家后人黄烟烟又为他带来父亲离奇死亡的消息，许愿被卷入古董界的漩涡之中。寻宝重任、家族冤屈、五脉天才药不的步步紧逼……许愿必须摆脱各方势力的纠缠，赶在回归仪式开始之前，查明佛头的真相。

2 暗杀风暴



●上映时间：2021-12-10
●导演：邱礼涛
●地区：中国内地
●主演：古天乐 张智霖 吴镇宇 胡杏儿
●类型：犯罪
●简介：影片改编自周浩晖所著悬疑推理小说《死亡通知单：暗黑者》。讲述了轰动全城的连环杀人案接连发生，凡是收到“死亡通知单”的人，都将按预告日期，被神秘杀手残忍杀害。为尽快破案，警察罗飞、爆炸案目击者黄少平、专案组韩灏一起入局。真相不断在反转，惊人的秘密逐渐浮出水面……

3 银行家



●上映时间：2021-11-26
●导演：乔治·诺非
●地区：美国
●主演：安东尼·麦凯 塞缪尔·杰克逊 尼古拉斯·霍尔特 杰西·厄舍
●类型：剧情/传记
●简介：影片改编自真实故事，20世纪50年代的美国，从小立志改变命运的黑人企业家伯纳德和乔在种族制度的枷锁下，创业处处受阻。不得已之下，他们想出奇招，雇用白人马特扮演他们产业帝国的“老大”，伯纳德和乔则扮成门房和司机，幕后操盘。就在他们的产业帝国越发壮大之时，却面临暴露的危险……