



钱江报系 QJRC  
钱江报系有限公司

报料  
热线 88563333

订报  
热线 86166533

广告  
热线 85889580

版式设计:王小梅  
责任编辑:王小梅

1

## 立冬了 拆骨红烧羊肉替你暖胃

孙燕华 曹国伟

在秋冬季,人体的阳气潜藏于体内,所以身体容易出现手足冰冷、气血循环不良的情况。按中医的说法,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效,所以秋冬季节吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体,实在是一举两得的美事。

与其他肉类食品相比,羊肉蛋白质含量较多,脂肪含量较少,常吃羊肉可益气补虚,增强御寒能力。羊肉质细嫩,容易消化吸收,也因此羊肉是补养身体的最佳选择。

立冬已至,药补不如食补,塘栖钦师傅的细汤包红烧羊肉就可让你在冬日里暖暖胃,他的羊肉跟普通的羊肉不一样,这种“去骨红烧”制作方法,用他的话说就是“在塘栖一带只有他一家有”。红烧拆骨羊肉一上桌,食客眼睛无不会熠熠发光,齿颊似乎也提前感受到醇厚香郁的那味儿。咬上一口,酥软而不散烂,腴嫩而不油腻,全无膻腥异味。

钦师傅的细汤包红烧羊肉非常注重品质,在选用材料上非常讲究。他选用一年以上食草的公羊为原材料,配以陈年绍酒和酿制酱油、本地的小林老姜及独家配方香料等调料,慢火焖烧而成。“为了更好地去除羊肉的膻味,我们家都是用桑树枝烧火烹制,每一锅羊肉都会加入近50斤绍兴黄酒,不加水,完全采用黄酒进行烹调,而且羊肉一旦落锅,中途绝不掀锅,烧一小时之后还需要焖两小时,焖烧的这两小时也是羊肉入味的关键所在。”钦师傅这样告诉我们,“用这种传统方法烹制而成的红烧羊肉鲜香酥醇,而决定羊肉最终风味的则是香料配方与羊肉的比例,这些都是秘方,不好泄露的。”

“天气转凉,买羊肉的人越来越多,我们家现在每天都要准备三大锅的羊肉,将近180斤的羊肉,几乎每天都要售罄,周六周日门前更是络绎不绝。”钦师傅自豪地说。塘栖周边许多婚丧喜事办酒时,羊肉都是必不可少的,许多厨师处理不好羊肉,都会请钦师傅上门去现制他的细汤包红烧羊肉。

钦师傅说:“别看我现在生意很红火,其实我已经烧了30多年的羊肉了。最开始那四五年总是不得要领,一锅羊肉卖5、6天都



不一定能卖完。那段时间我自己也尝试了很多配方,但是食客反响一直平平。当时,我听说德清新市的张一品羊肉被坊间称为‘奇迹般的江南传世美食’,最终还是决定去拜师学艺,才有了现在的细汤包羊肉。”

钦师傅出品的红烧羊肉,除了砂锅装还有礼盒装,买来送人也是不错的选择。每年秋冬季,都会有从上海、深圳赶来的大批食客前来尝鲜。



余杭首个“政府开放日”  
拉近“心与心”的距离

一人分饰两角  
沈根松的医术与邱毅的艺术