

# 冬季食羊 一冬暖洋洋

记者 李洁

【编者按】

又值冬令时节,羊肉作为一款养生又驱寒的美食是冬季不可或缺的佳肴。俗话说,“冬天食了羊,少穿一件棉衣裳”,羊肉既能抵御风寒,又可滋补身体,实在是一举两得的美事。  
在上海,冬日食羊之风渐盛,会吃、懂吃已是其次,光是花样,早就“乱花渐欲迷人眼”了。本期,我们整理了徐汇7家羊肉馆子,从羊肉面到羊肉火锅,让你换着花样,吃上一整个冬天的羊肉,也不会腻口。



## 苏州羊肉馆藏书老店:

让人念念不忘的苏州味道

这是一家地道的苏州人开的羊肉馆,堂吃、外卖、白切、红烧、全羊宴、羊肉面...一应俱全。店面不大,但是人气就跟这温度一样,火热!很多食客都是这里的老顾客,但如果你是头次来,店里就是再忙,老板娘也会乐呵呵地过来做个友情推荐。红烧羊肉很浓郁,羊膏纹理清晰、口感绵糯,肉烂软香,汤鲜味醇,风味独特。羊肉火锅,热气腾腾一锅,连不爱吃羊肉的人都能上瘾的一家店!



**特别推荐:**白切羊肉、红烧羊肉、羊肉面  
**地址:**桂平路297号  
**电话:**021-54260223  
**人均:**40元

## 家在塔啦蒙古特色餐厅:

在蒙古包里大口吃羊肉

一听餐厅名字想到了马头琴、草原、马儿,当然还有那喷香的羊排。对于向往草原的人来说,家在塔啦就像是一个都市里的乌托邦,一进门,浓浓的民族特色装修和悠扬音乐就让人恍若置身草原人家。蒙古包、包吉思汗像、民族壁画,处处流露出别样的情调。更吸引人的则是以羊肉为代表的蒙古特色美食。与普通羊肉相比,纯正的锡蒙羊肉色泽鲜美,肉层厚实紧凑,鲜嫩多汁,更重要的是,毫无膻味!无论是手抓羊肉还是烤羊排,烤羊肉串都肉香四溢,趁热咬一口,鲜美的肉汁和嫩滑的羊肉一起入嘴,真是冬日最好的慰藉。



**特别推荐:**手抓羊肉、烤羊排冬必吃,分量很大,有小份可选,请务必酌情点菜,或者呼朋唤友一起吃。



**地址:**天钥桥路214号哈尼美食广场4楼  
**电话:**021-64177277  
**人均:**85元  
**温馨提示:**蒙古包需要6人以上提前预定,且不能享受任何优惠哦。

## 洪太极热气羊肉羊蝎子火锅:

老板一个人的火锅江湖

到了洪太极,你一定别忙着涮肉吃,先喝一碗汤才是正确的打开方式。洪太极的汤底用昆仑山矿泉水和羊骨煮制,清爽又不失鲜美,绝对是冬季滋补圣品。洪太极的每一种羊肉,都像潮汕牛肉火锅一样,贴心地在餐盘上写清楚羊肉下锅涮煮的时间。刚切不久的羊肉,烫个几秒钟入口,嫩滑有嚼劲。



然而,这家的特色不仅仅只有火锅,烤羊蝎子也是一绝了。当然了,并非像烤羊肉串那样火上直接烤,而是将羊蝎子放进烤箱中,类似烤馕饼。如此烤制手法,羊蝎子受热均匀,品尝起来也是外酥里嫩。啃羊蝎子,这里无需考虑绅士与淑女,戴上手套,直接动手,慢慢咀嚼吧!除了肉,骨髓也要好好吸吮一番哦。

**特别推荐:**冰泉水火锅、烤羊蝎子、  
**地址:**柳州路435号  
**电话:**021-64707007  
**人均:**110元

## “狼来了”碳烤羊腿:

羊入狼口也无悔

烤羊腿是呼伦贝尔招待宾客的一道佳肴名菜。作为一家羊腿连锁店,霸气的名字,不少人早有耳闻,面对香喷喷的羊腿,就是狼真来了也不想走了。在厨师半个多小时的烤制下,羊腿早已变得酥软可口、鲜香四溢。连皮带肉不加任何酱料,原汁原味就已经很香了!即便放凉吃也可以,因为一点也不会有羊膻味!烤得外脆里嫩,而且金黄的颜色实在令人心动,刀叉齐上阵,这味道,这色泽,真是让人胃口大开。



**特别推荐:**碳烤羊腿、烤羊排  
**地址:**柳州路356号(直营总店)  
**电话:**13761246309  
**人均:**120元

## 骆驼泉西域清真餐厅:

一不小心,被“撒拉人”勾走了魂



“撒拉人”一个来自遥远的少数民族,沿着丝绸之路风尘仆仆来到东方,带着距今千年的手抄经文,伴着家乡的一峰白骆驼,奉着虔诚的信仰,怀着对故乡的眷恋,念着家乡及丝绸之路沿线的美食,最终扎根在美丽的骆驼泉。如今那峰白骆驼已然石化,但是她旁边的那一口泉眼却一直流淌着甘甜的泉水,自此骆驼泉成为撒拉人的象征。骆驼泉是一家经营西域美食的清真餐厅,精选地道的安心食材,由来自新疆的大厨精心烹制,因为是绵羊,用的部位又是最嫩的,所以完全不需要大量的调料去掩盖他的羊膻味,只需要许调味就可以了,两个小时的炖煮后,改刀,上桌。

**特别推荐:**豪情手抓肉  
**地址:**宜山路704-5号新宜街1层(近桂林路)  
**电话:**021-64702366  
**人均:**75元

## 颐品居热气羊肉馆:

炭火铜炉老字号涮羊肉



颐品居如今已经开了众多分店,吃下来品质最为稳定的还是乌鲁木齐中路这一家。三层的空间内座位安排得满满当当,饭点基本是人挨着人,烟雾蒸腾十分热闹。

**特别推荐:**现切羊肉、现切羊里脊、羊蝎子锅底  
**地址:**乌鲁木齐中路352号  
**电话:**021-64715147  
**人均:**120元

## 丰茂烤串:

羊肉现串才好吃



大块的羊肉串在签子上,烤制时间正合适,肥肉的香酥搭配着瘦肉的嚼劲,香而不腻,搭配孜然的特殊味道,香气包裹口腔。店内保证肉质新鲜,并设置羊肉明档展示区,选用新鲜食材,精选最佳部位,现场穿制,使顾客吃的安心放心。

**特别推荐:**现穿羊肉大串、羊肉串、烤羊排  
**地址:**钦州北路226号B1楼  
**电话:**021-33566773  
**人均:**99元

## 【小贴士】

羊肉是中国人民食用的主要肉类之一,其蛋白质含量较多,脂肪含量较少,维生素B1、B2、B6以及铁、锌、硒的含量颇为丰富。此外,羊肉肉质细嫩,容易消化吸收,多吃羊肉有助于提高身体免疫力,历来被当做秋冬御寒和进补的重要食品之一。

但是,羊肉性温,对于有虚寒病症(阳虚)、病后或产后身体虚亏的群体来说,有大补的作用,还有想要增胖的竹竿一族也可以在医生的指导下吃些羊肉,但体热偏型的,则还是不要多吃。

## 这样吃羊肉温补不上火

- 1、胡萝卜素是脂溶性维生素和羊肉搭配更易于人体吸收,胡萝卜又是平性的,不会让羊肉的热性变强,和羊肉搭配是不错的选择。上火、嗓子不舒服、大便干燥时,搭配白萝卜也是个不错的选择。
- 2、党参是平性,价格便宜很适合作为煲汤,也不会影响汤本身的性质,如果想冬季用羊肉来进行温补的话,更推荐用党参。
- 3、用麦冬茶搭配羊肉,麦冬性微凉,能解胃火。也可以不泡茶,作为食材直接加到汤里,对汤味没有影响,同时这个食材本身也可食用。