

# 冬季食羊 一冬暖洋洋

□记者 李洁

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食。

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,我们整理了外滩4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。

## 苏州藏书羊肉馆

●让人念念不忘的苏州味道

流传甚广的苏州藏书羊肉面,受人称道很多,但是地地道道的苏州味道并不是哪家店都有,用杉木桶烧羊肉是藏书羊肉独创,把新鲜羊肉放到这个杉木桶里,熬上2个小时至肉质酥烂就成,如此简单粗暴的烹饪,却让食材迸发出如此的美味。在这里,喝一碗面汤,清鲜入味不油腻,再倒入已蒸得酥烂的羊肉,根据自己口味添加蒜末,所谓意犹未尽,便是如此。



特别推荐:藏书羊肉、白切羊肉  
地点:四川中路630号  
人均:58元

## 光头·强土灶牛羊肉面馆

●来一碗24小时在线的干拌面

堂吃、外卖、白切、红烧、羊肉面……一应俱全。

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。店里所有的面都是拌面,但不是传统意义上的干拌,会有红烩的汤汁,不少食客说,这里的味道更加符合上海人偏甜口的习惯。红烧羊肉很浓郁,羊膏纹理清晰、口感绵糯,肉烂软香,典型的江浙红烧做法。



特别推荐:红烧羊肉面、牛杂面  
地点:广东路495号  
人均:50元

## 南门涮肉

●品尝北京冬天的味道

冬天吃热气羊肉真的是不二选择,暖身暖心!每家店都排队的南门涮肉终于开到了外滩,虽然门店不大,座位也需要提前预约,但根本不影响这里的高人气。

比起川式火锅的麻、辣,老北京的传统铜



锅用清汤做底,肉吃的是原汁原味,因此对肉质的要求就更高,为做到对涮肉品质的全程把关,南门涮肉建设了自己的牧场,内蒙的羊羔、内蒙的牧草,饲养、加工全都在自己的一套严格体系下完成,以此来保证品质。吃过南门涮肉的人都会对其“三点式”的小料印象深刻,据说这一配方至今仍是老板亲自调制,没有第二人学来。

特别推荐:鲜切羊肉、羊上脑、麻将小料  
地点:四川中路166号  
人均:120元

## 正宗新疆羊肉串

●羊肉现串才好吃



一个藏在街角的小烧烤,大块的羊肉串在签子上,烤制时间正合适,肥肉的香

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。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。当然了,来吃新疆烧烤,羊肉和馕是可是绝配!

特别推荐:羊肉串、烤馕  
地址:浙江中路70-3号  
人均:30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)、病后或产后身体虚弱的群体来说,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、党参是平性之物,价格便宜很适用来煲汤,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。

Bank 中国光大银行 CHINA EVERBRIGHT BANK 上海分行

阳光普惠 SUNNY BENEFIT

## 光大银行最新理财产品信息

| 产品名称  | 期限   | 近期参考年化收益率 | 风险提示        | 运作模式    | 产品投向  | 代码             |
|-------|------|-----------|-------------|---------|---|----------------|
| 光银现金A | 按日计息 | 3.10%     | 适合稳健型以上客户购买 | 开放式净值产品 | 主要投资于以下符合监管要求的固定收益类资产,包括但不限于银行存款、同业存单、货币市场工具、各类债券、货币市场基金、债券基金、质押式及买断式回购、其他符合监管要求的债权类资产等 | C1030318000026 |

理财产品过往业绩不代表其未来表现,不等于理财产品实际收益,投资须谨慎。

### 产品特点:

- 起点1万元**: 购买起点金额1万元,产品最低持有份额为1千份,再次购买可以1千元的整数倍追加
- 申购时间延长至15:15**: 申购交易较普通产品顺延15分钟,即15:15前申购产品,可享当天收益
- 7\*24小时申赎**: 可通过手机银行、网上银行7\*24小时提出申购、赎回申请,足不出户,更方便
- 支持快速到账**: 银额内本金快速到账

| 产品名称       | 期限   | 业绩比较基准        | 风险提示        | 起点金额 | 特点      | 募集期(售完即止)     | 产品投向  | 代码             |
|------------|------|---------------|-------------|------|---------|---------------|---|----------------|
| 新客理财       | 138天 | 4.10%         | 适合稳健型以上客户购买 | 5万元  | 收益稳健    | 滚动发行          | 本产品采用FoF(Fund of Fund,基金中的基金)投资管理模式,光大银行作为管理人根据经济基本面及市场变化、投资者风险偏好、产品期限和预期收益等因素,投向由光大银行管理的货币市场基金、债券基金、债券类资产组合和其他固定收益类资产组合。 | C1030317000187 |
| 阳光金12M添利1号 | 12个月 | 3.85% - 4.45% | 适合稳健型以上客户购买 | 100元 | 开放式净值产品 | 即日起至2021.1.18 | 本产品投资范围为投资于境内外市场的固定收益类、衍生品类金融工具。  | Z7001420000019 |

### 中国光大银行郑重提醒您:

理财产品过往业绩不代表其未来表现,不等于理财产品实际收益,投资须谨慎。详情请咨询24小时客服热线:95595 客服投诉电话:58895595 网上银行:www.cebbank.com



更多详情请扫码

光大银行黄浦支行 地址:黄浦区汉口路618号101室A座(中福大酒店1层) 电话:63797800

信我信未来 杭州银行上海分行 hzbank BANK OF HANGZHOU Shanghai Branch

## 新春回馈

LIMITED 限量发行

人民币个人定期存款

年利率 4.02%

数量有限 先到先得

5万元起

纳入存款保险保障范围

3年期

获取长期收益

### 上海分行网点一览表

| 网点名称  | 网点地址              | 联系电话     | 网点名称   | 网点地址         | 联系电话     |
|-------|-------------------|----------|--------|--------------|----------|
| 分行营业部 | 中山东二路558号N2栋103单元 | 63798991 | 青浦支行   | 青湖路876-860号  | 69237216 |
| 杨浦支行  | 黄兴路2009号          | 63799039 | 北新泾支行  | 天山西路280号     | 63799226 |
| 浦东支行  | 向城路17号1层          | 63799061 | 大渡河路支行 | 大渡河路1653号    | 63799263 |
| 闵行支行  | 莘松路58号1号楼         | 63799090 | 田林东路支行 | 田林东路574号1-3层 | 54253167 |
| 徐汇支行  | 肇嘉浜路366号1A室       | 63799101 | 临汾路支行  | 临汾路600号      | 56627721 |
| 虹口支行  | 海宁路269号101室       | 63799146 | 齐河路支行  | 齐河路292号一层    | 63799339 |
| 嘉定支行  | 塔城路297弄37号        | 63799161 | 本溪路支行  | 本溪路288号      | 55080257 |
| 长宁支行  | 安顺路251号101室       | 63799185 | 黄浦支行   | 斜土东路102号     | 63798990 |