

“俗话说“春生、夏长、秋收、冬藏”，冬季进补正是时候，食补是很多人的首选，其中汤补可谓“食补之首”。冬季物候干燥，一碗热气腾腾的汤，不仅能暖身暖心，补充大量营养物质，还能补充肌体和皮肤的水分。来看看十堰这几家喝滋补汤的好店。

寒冬腊月

一碗热汤 暖心又暖胃



浓厚醇香的土鸡汤

十堰的美食有很多，但能俘获人心的，还是经过时间“洗礼”留下来的，比如这家在43厂居民楼旁开了10多年的熊氏鸡汤馆。

他家的鸡汤选用散养土鸡为原料，老板每天早晨都去市场挑选活鸡，现挑现杀。处理干净后，慢火煮肉急火出汤，在传统制作的基础上加以改良，配上秘制调料，让汤水的滋味更加丰富。端上来的鸡汤放在小火上稍煮一会儿就沸腾了，随着扑面而来的热气，还有鲜香的气息窜进鼻腔。正式开吃之前，一定要先喝一碗鸡汤打底，一是尝鲜，二是开胃。

鸡汤浓厚醇香，一喝就知道是经过长时间熬煮的“老汤”，口感鲜咸厚重还带着点甘甜。寒冷的冬天，喝上一碗鸡汤滋补一下，整个身子就变得暖和起来了。鸡肉的分量也很足，煮得特别细嫩，浸饱了醇厚鸡汤的鸡肉，咬上一口，汤水便在唇齿间翻涌，一个“鲜”字都不足以形容。鸡肉口感紧致而富有弹性，肉质鲜嫩一点也不柴。锅底可选择山药、萝卜、莴笋等配菜，清甜的素菜中浸满了浓郁的汤汁，层次丰富，吃一口就满足。吃到最后，还可以下一份红薯粉，在汤里煮一会儿就能完全吸收鲜香浓郁的汤汁，裹着汤汁的红薯粉下肚，又是另一种满足。

与鸡汤绝配的主食就是他家的火烧馍。刚做出来的火烧馍两面金黄，外层酥脆，里面松软可口。蘸上他家的秘制酱料，咸香中带着麻辣。除了蘸酱，一定要尝尝蘸汤的吃法，稍稍蘸下汤后，火烧馍立马变得软糯入味，带着汤的咸香，一口气能吃好几块。

店名：熊氏鸡汤馆

地址：张湾区车城路43厂派出所正对面

电话：13872845655



吃一口十堰微信



吃货小天使客服

小火慢炖的鸽子汤



上海路有这样一家店，开业时间不算长，但在短短几周时间就俘获了周围小区居民的胃，这是一家鸽子专门店——鸽味轩。

他家的招牌必点，就是养生滋补鸽子汤。煲汤的鸽子都选用营养价值更高的乳鸽，清洗干净的乳鸽放在砂锅里，小火慢炖，让鸽子的营养充分融入汤中。除了鸽子，汤里还加入了沙参、虫草、五指毛桃、红枣、山药、土茯苓等滋补营养的食材。小火慢煨的汤口感细

腻，汤汁顺滑爽口、油而不腻，乳鸽的肉质厚实又鲜嫩。经过长时间的炖煮，汤汁和肉香融为一体，鸽子肉软烂，每咬一口里面都迸溅出鲜美的汤汁。冬天喝上一碗鸽子汤，滋补养颜，胃里也暖意满满。

除了炖汤，烤乳鸽也是鸽子的经典做法。鸽子经过卤制后，在恒温房里风干，再精心烤制，外皮脆得像一张薄纸，内里还沁着汁水。撕下一块放入口中，脆皮和爆汁的肉混合，带给味蕾极大的满足。

还有一种硬核吃法，就是干锅做法。每份干锅都用了足足三只鸽子，随手一夹就是皮润肉嫩的新鲜鸽子肉，咬在舌尖丝滑细嫩，打底配的还有魔芋、香菇，与鸽子肉一起烧制，提鲜不少。

如果你也是鸽子汤爱好者，不妨来尝尝这家鸽味小馆，煎炸烹炒炖，带你品味全鸽宴。

店名：鸽味轩

地址：茅箭区上海路上海名都工商银行2楼

电话：0719—8010188/15997808072

老少皆宜的滋补牛骨汤



一锅暖心暖胃的牛骨汤，可以说是老少皆宜的补品。唐人街这家店，凭借一锅牛骨汤，吸引了众多食客，一开就是12年。

说起自家的牛骨汤，老板满是骄傲，因为这锅汤，一般人还真做不出来，为了做出这锅好汤，厨师还是老板专门从武汉请来的。

他家牛骨汤用的牛骨全是来自郧阳区的黄牛骨，黄牛骨价格高，煮出来的汤口感也更

好。干净的牛骨头不沾一丝肉，放入少量的姜片、八角、桂皮，大火精心熬制12小时，把牛大骨的骨髓精华都熬到汤里。老板说，光是熬汤，一晚上都要用一坛子气。没有加入其他多余的调料，就是原汁原味的汤，乳白色的汤汁，撒上切碎的香菜，放几颗红枣、枸杞点缀，就可以端上桌。等锅烧开后，从旁边深吸一口，浓香味儿就顺着鼻腔直达胃底，让人垂涎三尺。盛一碗热汤小抿一口，汤汁浓郁鲜香，入口丝滑，一碗根本不够喝。喝汤的同时，再来几盘涮菜，肉卷、土豆、干张……在牛骨汤里滚过的配菜，吃起来都更鲜美可口。

他家的手抓牛大骨，也是熟客的最爱。精选黄牛脊背上的骨头，独家秘制配方，虽说是牛骨头，但是肉也不少，熬制了数小时，肉软烂脱骨，每一口都入味。吃完肉，再吸一口骨缝里的汤汁，浓香四溢，满口留香。

店名：唐人街牛骨汤

地址：茅箭区税务大厦东北1号

电话：13227618777

组稿 杨璐 郑文佳 熊娟娟 白云