

发现北京

老故事老味道之——



峨眉酒家开业于1950年,是北京第一家经营川菜的老字号饭庄。至今已走过六十多个年头。

峨眉酒家(以下简称“峨眉”)在北京久负盛名,一是北京第一家川菜馆;二是有国宝级川菜大师伍玉圣在此主厨60年,他主创的“峨眉派川菜”久誉京城,受到顾客追捧。

峨眉开业之初虽面积不大,可却常是“客大”。1950年承办了为抗美援朝将士庆功的功臣宴。在伍大师的主理下,峨眉连续几天办盛宴慰问功臣,因此渐渐地在北京声誉鹊起。1960年5月正值峨眉酒家开业10年,一次盛宴后,梅兰芳似意犹未尽,提笔赋诗:“峨眉灵秀落杯盏,醉饱人人意未阑。应时识请培育广,良庖能事也千般。”相赠并盛赞峨眉美饌和厨艺。此后,被梅大师称誉的“峨眉派川菜”更加声誉大振。不仅如此,上世纪50

峨眉酒家

□ 一名张

年代中期,峨眉酒家在西城太平桥大街的一间小门面经营,梅兰芳隔三差五的到此点食伍师傅的菜,成为伍老忠实的食客和“名票”。除了梅兰芳,许多名人郭沫若、老舍、赵朴初、齐白石等都曾是峨眉酒家的座上嘉宾。并以“人品菜品皆奇绝”来评价伍老和峨眉。

因社会变迁及各种原因,峨眉也是几次易址,起起落落。先后在西城的太平桥大街、西单商场二楼、月坛公园北门东侧等地经营。据说1993年因为西城区财贸系统调整,把峨眉酒家房产租给地百旗下的红塔商场,连同红塔商场一并租给了“蒙妮莎”。结束了峨眉在西城经营43年的历史。峨眉酒家迁至宣武区广外红居街的手帕胡同口开了张。因坐落偏僻加上地生人不熟的,买卖半死不活大伤“元气”,惨淡经营了三年。

直到1996年,在华天饮食集团的救助下,在西城赵登禹路309号重新挂上梅兰芳先生给峨眉亲笔写的牌匾开了张。自此峨眉酒家才渐渐地恢复了元气。2000年华天为光大老字号投入了1500万元资金买断原新华印刷厂的一栋三层楼结构的食堂,好地段加上独树一帜的峨眉派川菜,峨眉酒家再现了往日的辉煌。

峨眉派川菜菜肴以精细见长,

在川菜的做法上按照成都流派,讲究色、香、味、型;在味上以多、广、厚、醇为特色,讲究刀工、造型,五味调和以北京人为主。菜式主要特点是根据四川当地传统手法,结合北京人饮食习俗、口味需求而调整创新,菜式精细、隽永,以味见长。名菜以黄焖鱼翅、豆瓣大虾、家常海参、大蒜烧鳗鱼等为代表;家常味系列以水煮、香辣等为主。峨眉酒家最具代表意义的就是“宫保鸡丁”,上世纪六七十年代,北京饭店有高级宴请,都会派专车到峨眉酒家请伍大师出“外会”亮这道拿手绝活。特色菜还有开水白菜、地煲烧甲鱼、川式烤鸭、峨眉老坛子等。随着社会的不断变迁,人们饮食观念的不断变化,峨眉酒家在保持传统菜肴的同时,加快了菜式更新换代的速度。时尚、新品纷彩迭出,其独树一帜的“峨眉派川菜”依然没走板儿。

现除主营川菜外还有部分粤菜及海鲜类菜。峨眉酒家就餐环境典雅,三层楼式的建筑结构2000平米,店前的外卖窗口专门出售峨眉酒家的熟食;一楼大厅以散座为主,面向大众消费,还有各种小吃;二楼散座零星点缀在藤蔓、小池,秋篱之中,恬静、宜人;二、三楼以特色雅间为主,经营精品川菜、粤菜,承办中高档宴会。

最美北京



孔庙国子监

边吃边玩

韩村河旅游景村



北京乡村都市——韩村河旅游景村被誉为“京郊双文明第一村”。位于北京西南40公里处,隶属北京市房山区韩村河镇,是房山区第一个村级公园,国家3A级景区。

韩村河广泛开展“观新村景、吃农家饭、住别墅楼、采摘特色菜”的民俗旅游。主要景点有农家别墅、观景台、展馆、鲁班公园、采摘大棚等。农家别墅是街道两旁一栋栋状如别墅的小楼,或红顶白墙或红顶黄墙或黄顶黄墙,明亮的塑钢玻璃窗,宽敞的观景台,庄重的中式琉璃瓦飞檐,挺拔的欧式尖顶、圆柱,仿佛欧洲的某个小城镇,颇具特色。在这里,游客可以寻访中国新旧农村的演变过程。

韩村河高科技蔬菜园区内生产多品种无污染瓜果蔬菜,如中国的甜玉米、以色列樱桃番茄、台湾圣女番茄及南韩香蕉西葫芦等,一年四季均可采摘。特别是桤枝攀延的番茄树,每株产果15000个(大果),颇具观赏性。韩村河的美食南北风味,土、特、鲜、野,应有尽有。

北京意大利农场



意大利农场位于北京市顺义区马坡镇白各庄,始建于1999年,是北京唯一全面体现意大利文化的度假农场。

农场以引进意大利果树新品种(60多个品种,分别有杏、李子、樱桃、西洋梨、葡萄等)有机化示范种植业务为主,以生态旅游、农产品加工、餐饮、娱乐为辅。形成了北方最大的进口果树生产示范基地。

农场整体充满了意式元素:你可以住到意式复式结构的客房;吃到托斯卡纳风格餐厅里的意式美味,如正宗的意大利比萨等;喝到意式葡萄酒、果酒。农场还采用一园一景的景观园、科普园、生态园的建设宗旨,辅以大棚水果和蔬菜的种植,全年提供有机水果与蔬菜采摘。

作为有机果品示范种植基地与综合性观光农场,不仅为学生提供学习农业种植、了解有机生产、体验劳动的场所,同时使游客体验到意大利饮食文化。

美哉虾锅王 精华虾青素

本报记者 杨晓峰

虾青素(astaxanthin),又名虾黄质、龙虾壳色素,是一种类胡萝卜素,也是类胡萝卜素合成的最高级别产物,呈深粉红色,化学结构类似于β-胡萝卜素。而β-胡萝卜素、叶黄素、角黄素、番茄红素等都是类胡萝卜素合成的中间产物,因此在自然界,虾青素具有最强的抗氧化性。广泛存在于生物界,特别是虾、蟹中含量较高,是海洋生物体内主要的类胡萝卜素之一。

天然虾青素(天然虾红素)是世界上最强的天然抗氧化剂之一,可以有效清除细胞内的氧自由基,增强细胞再生能力,维持机体平衡和减少衰老细胞的堆积,由内而外保护细胞和DNA健康,从而保护皮肤健康,促进毛发生长,抗衰老、缓解运动疲劳、增强活力。自2008年以来,国内外大量研究证实虾青素具有较强的抗氧化活性,在提高免疫力,预防肿瘤、心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发生发展,延缓衰老等方面具有积极的促进作用。

天然虾青素抗氧化活性已然超过现有的抗氧化剂。其清除自由基的能力是:虾青素是维生素C

的功效的6000倍;是维生素E的1000倍;是辅酶Q10的800倍;是一氧化氮的1800倍;是纳豆的3100倍;是花青素的700倍;是β-胡萝卜素功效的100倍;是lycopene(番茄红素)功效的10倍。天然虾青素还有一个明确的特点,它是唯一能通过血脑屏障的一种类胡萝卜素。

虾青素还是一种色素,可以使三文鱼、蛋黄、虾、蟹等呈现红色,由于在自然界中虾青素是由藻类、细菌和浮游植物产生的。一些水生生物种,包括虾、蟹在内的甲壳类动物都食用这些藻类和浮游生物,然后把这种色素储存在壳中,于是它们的外表呈现红色。这些贝壳类动物又被三文鱼、鳕鱼、加利鱼等食用,然后把色素储存在皮肤和脂肪组织中。这就是三文鱼和其他一些动物呈现红色的原因。通过三文鱼等的食用吸收转换,人类也在不断研究开发食用含有虾青素的海产品,加以补充人体虾青素,提高人体免疫力。经首都师范大学生命科学院专家研究检测,从食用虾中虾青素类化合物的组成和含量具体指标分析,绝大多数食用虾的虾青素类化合物组成均在虾壳里,也就是虾皮和虾头,虾肉里几乎没有。所以我们平常只

吃虾肉的吃虾方法把最宝贵的营养成分给浪费掉了,虾青素营养一点没有吸收,不可取。虾锅王目前采用了非常科学的烹调方法,充分地利用吃了虾肉以后的虾皮与虾头进行继续涮煮,并加入更多有机蔬菜、肉品和菌类一起烹调,可以有效利用并吸收虾青素组成部分,使菜肴变得更加鲜美,使人体在食用菜肴当中获取更多天然虾青素,长期食用可增强人体免疫功能和各种营养、保健功能。

记者从虾锅王餐饮有限公司喻红卫董事长那里了解到,虾锅王的锅底调料是经过他们精心提炼挑选的上百种中草药熬制而成;他们所采用的主要食材大虾更是精心挑选产自南美的上等大虾远道进口而来,其主要特点是个头大,肉质鲜嫩饱满有嚼劲;他们所用各种肉品、菌类、蔬菜、豆制品等都是采购自优质产地的优质厂家;还有他们自制的特色绝味小料的所有食材和调味品均挑选市场上优质产品。虾锅王的宗旨是只有更好没有最好,他们一直秉承服务是基础、菜品是根本、美味是前提、营养是目的、品牌是价值的发展理念,以李克强总理提出的分享经济模式为重点,使虾锅王在餐饮领域快速发展,做大做强。