

寻味北京

在京城吃美食过三伏



老船舱

两层小楼,店里风格真的像一个船舱一样,以白色调为主,配以蓝色和一些船上用品的装饰,很有意思。

三黄鸡,食材新鲜,肉肉的口感既扎实又嫩且多汁,一点腥气也没有,蘸足小料吃,很是美味,是网上评价很高的一道美味;银耳雪梨,是一道健康的小甜品,里面有大枣、银耳、枸杞等,经蒸后,银耳入口软软的,大枣甜度适中,梨很大个,是削了皮没有核的,是甜品爱好者的很好选择;杂粮拼盘,包括紫薯、红薯、山药、南瓜、玉米,南瓜微甜、口感柔软,红薯口感软软面面的,淡淡的甜,很是营养。店内还有蘑菇拼盘、蔬菜拼盘、芝士豆腐等多种健康素食可供选择。

天厨妙香

店里多以素菜和仿荤菜为主,其中素烧口蘑,在厨师巧妙的刀工下,口蘑开了花,微炸之后,佐以青豆尖椒爆炒,是清肺素食之一;蘑菇汁牛排,用仿荤牛排和秘制菌菇汁融合,口感佳,跟真的牛排很像;姜汁秋葵特为雾霾天设计,姜汁淋在清爽的秋葵上,有养心去霾的作用;随缘解馋,是不是很有韵味的菜品名,据说是逢桌必点,菌菇和魔芋被做成仿肉肠,用油煎过,口感跟烤肠一样,适合不经常吃素的朋友;藕然巧合,就是炸藕盒,里面裹着素馅,外酥里嫩;妙香烤鱼被做成烤鱼的样子,是素鱼,类似豆腐,口感很有嚼劲等等。这里除了菜品还会举办一系列的活动,如泡菜课堂、节俭奖励等,适合带孩子一起来。(综合)

几天前,我们迎来了一年一度的三伏。俗话说“夏三伏,晒冒油”,由于较高的气温和太阳的强辐射,使得人们感到闷热难耐,从而人体消耗很大,也让一些人对夏季健身望而却步。同时,民间有谚语“冬练三九,夏练三伏”,很多人认为伏天是锻炼身体养生的好时节,而良好的饮食可以帮助我们更好地渡过三伏,那么这个伏天你打算如何通过饮食来养生呢?

花开素食

这是一家素食概念餐厅,环境简洁朴素,以白色等浅色调为主,给人营造一种“清心寡欲”的感觉。餐厅有上下两层,一楼是散台,二层是包间,其中最大包间可容纳20多人,可供商务宴请。

特色菜椿苗小豆腐,配的薄饼,富有韧性和嚼劲,是仿照传统北京烤鸭的吃法,戴上店家贴心准备的一次性手套,往薄饼上均匀地抹上甜鲜酱汁,包上口感接近肉沫的椿苗小豆腐,入口清爽、韧糯,很是美味;牛油果沙拉卷,食材种类很多,翠绿的牛油果薄片层层包裹着火龙果、猕猴桃等色彩缤纷的时令鲜果,淋上少许微酸的蓝莓酱,不仅调和了牛油果的清淡口感,而且味道丝毫不混淆有层次感;上汤时蔬,不同于常见的上汤菜做法,是用薏仁和菇类煮的水,几乎看不

到油花,没有浓重的调味。不仅如此,还有花开素豆排、水晶烧麦等特色美食值得一试。

慈香居

餐厅环境干净宽敞,整体的装饰风格、颜色搭配及餐桌摆放给人明快、轻松的感觉。分上下两层,一楼主要是前台和少量散座,二楼有散台和包厢,适合亲朋好友小聚。

招牌菜鸡枞酱焖高山毛笋,毛笋是幼竹茎秆的幼嫩生长部分,用鸡枞酱焖制的高山毛笋,味道鲜美入味;三杯吉祥,采用台湾菜的做法,食材是杏鲍菇,加了新鲜的九层塔,杏鲍菇外焦里嫩,很是入味,是一道具有特色的菜品。对于肉食热爱者可以试试这里的烤鱼,采用大豆蛋白所制作的鱼肉,不论是口感还是味道都像极了真正的鱼肉,既健康又能用此解馋。

食尚厨房

状元及第汤煲



状元及第汤煲是一款广东菜,具有气血双补、补虚养身、滋阴调理的功效,成品肉爽口,味甘香,色泽美观。

主料:芥菜75g、虾仁75g、鱿鱼(鲜)75g、火腿75g、鲍鱼75g;

辅料:香菇(干)20g、干贝20g、鸭肾40g、猪蹄筋40g、猪里脊肉40g、盐5g、味精5g、香油5g、胡椒粉1g、姜3g;

做法:1.分别将芥菜梗一片片切开,香菇泡软去蒂,姜切片,干贝浸泡一夜后捏成丝状,鲍鱼切成薄片,鱿鱼切浅十字纹后切块,生肠切成菊花状,鸭肾切花,蹄筋切块,猪肉切成薄片后备用;2.把

准备好的芥菜梗、香菇、姜、干贝放入开水中,烫至水再开即捞出后,放入煲中,然后虾仁、鲍鱼、鲜鱿鱼、生肠、鸭肾、水发蹄筋、猪里脊也放入开水中,稍烫后捞出;3.烧开4杯高汤,加虾仁、鲍鱼、鲜鱿鱼、生肠、鸭肾、水发蹄筋、猪里脊、盐、味精、麻油、胡椒粉及10克油,煮至水开,即盛起倒入煲内,另可加胡萝卜片装饰;4.将煲移置炉上,以中火煮开即可。

资讯

第二届北京鲜食玉米节开幕

本报讯 凌应敏 据北京市农业局农业技术推广站消息,第二届北京鲜食玉米节近日在小汤山特菜大观园开幕。

据北京市农业技术推广站统计,去年全市鲜食玉米总播种面积下降到2.5万亩左右。为加大京郊农民种植鲜食玉米的信心,引导市民消费水平的提高,推动北京鲜食玉米产业的进一步发展。北京市农业技术推广站联合北京谷物协会,推出了以“推

介玉米新品种,品味玉米鲜滋味,共建玉米新生态”为主题的2016年北京鲜食玉米推广年活动。2016北京鲜食玉米推广年活动于4月份发起,将持续到10月份结束。

据悉,玉米节期间,将开展北京鲜食玉米品鉴会、第五届全国甜糯玉米节玉米品鉴会、京郊鲜食玉米产业链协作会、京郊鲜食玉米产销对接会、鲜食玉米产品展示展销会等活动。

北京上东今旅酒店举行槟城美食节

本报讯 凌应敏 近日,北京上东今旅酒店特邀槟城今旅酒店客座大厨Siva推出“夏季热带风情”槟城美食节。

据悉,此次美食节包括马来甩饼配咖喱、牛肉仁档、娘惹三巴虾、

咖喱三文鱼头及著名槟城甜品啫啫杂碎等,部分食材如浓咖啡是从马来西亚空运过来。

槟城美食节还推出槟城特色饮品冰拉茶、金橘汁、万隆特饮及椰汁水等。