

寻味北京

带您走近京城具有人气的轻食餐厅

俗话说,“三月四月不减肥,五月六月徒伤悲”,为了保持好的体形,很多人开始崇尚轻食,因而市场上越来越多的轻食餐厅应运而生,下面小编给大家介绍几家京城具有人气的轻食餐厅——

MOKA Bros摩卡站

店面不大,环境干净整洁,装潢以及灯光很有西式风,氛围适合闺蜜下午茶和商务简餐,店内外国客人很多。

人气美食黑豆泥,温温热热且有味道,美式玉米片搭配着黑豆泥,玉米片脆而不油,黑豆泥上面有奶油,豆泥口感绵密,搭配着米饭吃,很是美味;甜辣牛肉沙拉,大片的薄切牛肉片,加上鹰嘴豆、葵瓜子、番茄莎莎酱、生菜基底、沙拉汁等,又甜又辣;鲜虾牛油果沙拉,虾很大,肉质弹嫩,牛油果熟度适中,沙拉汁是油醋汁,各种新鲜蔬菜,美味且不腥;烤牛里脊卷饼,牛肉鲜嫩多汁,饼的薄厚度适中,里面配着有蔬菜,爽口不油腻;主食香脆红米饭,红米饭就是加了西红柿汁的米饭,配料加了红洋葱、玉米、牛油果、红腰豆,米饭颗粒分明有嚼劲,更多美食,值得一试。

罗勒轻食

如果你不接受轻食都是素

菜、沙拉什么的,可以到此一行,有菜有肉,有鱼也有虾。

最有特色的是这里的油,据说每道菜都不超过三克,而且油是专门调过的,有特殊的香气。如紫苏炒乳瓜,清新爽口,虾仁清爽可口,牛肉嫩而不腻;三杯鸡跟普通的做法不同,既保证了原有的特色,还可以让吃货大快朵颐而不必担心发胖。值得一提的是,店家的菜单很贴心,还标出了每道菜的卡路里含量。饭后甜品有金瓜银耳雪梨汤、耶加雪菲咖啡等。

GreensActually

开放式的店面,布置简洁明快,满眼绿色,菜叶子存在的新概念,新体验的轻食沙拉餐吧。木质式的点餐盘,很原始也很健康的感觉。店铺大胆尝试将蔬果汁与蔬菜沙拉及三明治等餐食有机结合,是夏日减肥、补充维生素的好选择。

缤纷考伯沙拉有鸡肉、牛肉、金枪鱼、萨拉米、猪肉五种口味可以选择,再搭配希腊酸奶酱、油醋汁、柠檬黑椒汁、中式的葱油姜醋汁、芥末汁,低热

量,使人食欲大增。如五香牛肉考伯沙拉,里面有牛腱子肉、红色的谷物、小番茄、菜花、鹰嘴豆、蘑菇,以及各种绿色蔬菜,搭配着柠檬黑胡椒汁,很是美味;牛油果鸡胸蔬菜沙拉,里面配有牛油果、松子油醋汁,鸡胸肉是原始的煮肉味道,撕成鸡丝,肉质不柴,口感香嫩。店家的果汁,是用温热与寒凉果蔬搭配,通过低速压榨而成,保证果汁得到更久的保存时间和养分的缺失。每一瓶果汁原料不一,如凤梨、黄瓜、柠檬;紫甘蓝、苹果、橙子;西芹、西兰花、苹果、黄瓜等。热饮薏米红豆,是现磨而成,口感醇厚,淡甜不腻。

索兰至餐厅

店内装潢雅致轻松,原木色桌椅烘托出满满的温馨,自助取餐台设计的很是特色,从蔬菜区、热汤区、烧烤烘培区到饮料区一体化吧台,据说冷餐全部恒温七度,每15~25分钟更新一次,保持食材新鲜。而种类及配方更注意低热量摄入,大部分都是素食。



店内有拌好的沙拉可直接选择,还有少见生吃的羽衣甘蓝。旁边计时器严格监督保证新鲜。此外萝卜苗、冰草、芝麻叶、鹰嘴豆、黑豆、红菜头、藜麦、薏仁米等平日少见的食材也都在这里出现。店家还提供大颗蜂蜜核桃、南瓜子类的坚果。十种沙拉酱有低脂的凯撒,也有独具特色的蜂蜜芥末和蓝纹奶酪,可以用小纸杯装,方便控制摄入量。八种热汤,如罗宋汤,浓郁蕃茄味,开胃又补充番茄素。除此之外,各种形状的意大利面、比萨、欧式面包、各种口味的马芬都做的有品质,还有巧克力熔岩蛋糕味。饮品有苦荞茶、薏米水、黑咖啡、乌龙茶等。

鑫有机素食餐厅

是一家新派素食餐厅,餐厅门口布置的像是一家咖啡馆,

店内的布置,简约又现代,灰白色为主要配色,工业风的吊灯,跟素食的简单也相适应。

店内菜单品类丰富,沙拉、汉堡、披萨、意面一应俱全。首先说说特色菜三文鱼沙拉,吃起来有点像是面筋一样的口感,酸酸的调味汁让青菜口味更加清爽,减少了调味沙拉酱的含量,既美味又健康;薯角,土豆是健康的主食类替代品,带皮薯角的嚼劲和口感让人欲罢不能,带点焦色的薯角,里面柔软,外面带着点硬壳的口感,层次丰富;帕尼尼,分量足,里面层层叠叠的是烤茄子、胡萝卜、角瓜,搭配点缀的烤肉酱,咬一口下去,虽然和真实的牛肉口味味道有差异,但是口味独特等等。如果想换换单纯的沙拉餐,不妨就来试试这以假乱真的新派素食。

(综合)

食尚厨房

腌笃鲜



腌笃鲜,咸味里透出的鲜味,口味咸鲜,汤白汁浓,肉质酥肥,笋清香脆嫩,鲜味浓厚,春天里让人垂涎欲滴的一碗汤水。

主料:咸肉800克、春笋1000克、排骨500克、金华火腿100克;

辅料:料酒30毫升、小葱少许、生姜10克、盐2克;

做法:1.春笋去老根和壳洗净后切成滚刀块备用;2.把咸肉、金华火腿和小排骨冷水下锅,焯水后捞起冲洗干净;3.准备生姜片和料酒;4.汤锅内加入热水,再把咸肉和猪小排骨、金华火腿片、生姜片加入,然后倒入料酒,盖上大火烧;5.烧制起浮沫了,保持大火撇清浮沫后烧开5分钟后转小火炖45分钟;6.锅内水开后加入2克盐倒入笋块煮开后捞起,等时间到后打开把咸肉捞起切块,转大火倒入笋,再把咸肉倒入烧开后转小火烧半小时左右熄火出锅,盛入碗中撒上葱花即可。

资讯

北冰洋小豆冰棍或今夏上市

本报讯 从北冰洋食品公司获悉,该公司将在今年夏天推出奶油冰棍、小豆冰棍和鸳鸯雪糕,价格为2.5元左右。就连很多人惦念的“小碗儿”也将有望回归。

据北冰洋食品公司工作人员介绍,今年夏天,北冰洋将在去年9种雪糕冰棍产品的基础上,增加奶油冰棍、小豆冰棍以及鸳鸯雪糕等产品。据了解,新推出的三款冷食产品,定价均为2.5元左右,将在“五一”前与市民见面。“这三款产品主要走的是‘大众路线’,定价也比之前推出的双棒低了不少。”“鸳鸯雪糕的口味为香蕉牛奶,小豆冰棍里面小豆的含量达到20%以上,可以吃出明显的红豆。”而且小豆

冰棍、奶油冰棍两种冷饮都采用了传统的蜡纸包装,充分体现了“怀旧”范儿。

与此同时,今年北冰洋还将增加王牌产品——双棒的产品种类。工作人员表示,目前双棒的克重是85克,很多消费者表示吃不完,如果两个人吃,还不容易完整掰断。“所以我们近期将推出小规格双棒产品,产品规格为60克。”同时为了消费者方便分享,还特别改变了传统双棒从上到下整体连接的方式,改为上半部分离,下部仅有2cm连接,掰开冰棍更为方便快捷。此外,很多人惦记小时候的“小碗儿”冰淇淋也有望在今年夏天推出。