

立秋吃些什么 当然“以肉贴膘”

民间有句俗语：立秋到，贴秋膘冬去春来身体好。立秋，民间素有“贴秋膘”一说。据说在清朝时，民间流行在数伏天悬秤称人，由于夏季的闷热，人们容易变瘦，这叫做“苦夏”，然而不能白白变瘦，要在立秋的时候补回来，所以就有了“贴秋膘”的习俗。立秋节气，应当吃些什么呢？当然是吃肉，“以肉贴膘”。

老北京炙子烤肉

烤肉宛 烤肉是具有北京特色的风味菜品，是将切好的牛、羊肉片腌渍后，置于一种特制的圆形铁盘上（又称“炙子”）烤制而成。

烤肉宛始创于1686年，以烤牛肉起家，与同样创建于清代的烤肉季合称北京烤肉之魁——“南宛北季”，“南宛”即烤肉宛。烤肉宛以精选的牛羊肉、精湛的刀工、精美的作料闻名，再加上用专选的松枝、枣木、梨木烤炙，烤出的肉质感润滑，有鲜嫩“赛豆腐”的美誉。目前，烤肉宛北京烤肉制作技艺已被列入“国家级非物质文化遗产名录”。除烤牛羊肉外，烤肉宛的特色菜肴还有皇室菌菇鹅肝盅、焦炒牛肉、宫保虾球、烤羊排等。

烤肉季 烤肉季位于西城区前海东沿14号，坐落于北京著名的什刹海风景区与北京燕京八景“银锭桥观山”的银锭桥举步之遥。烤肉季是家有170多年店史的中华老字号。创建

于清道光二十八年（公元1848年）。经营的烤羊肉久负盛名，有“南宛北季”的口碑。羊肉又嫩又香，分量也足，用芝麻火烧夹着吃，尤其过瘾。麻豆腐正宗，吃完还想在点一碗，使人食欲大增。

羲聚成炙子烤肉 老字号炙子烤肉，1898年诞生在前门大栅栏门框胡同，据说当年很多京剧名角都会来。重新开起来的店依旧在大栅栏，装饰很有老北京胡同人家的味道，散座能容纳5桌。传统的炭火厚铁板，外加吊高的电风扇，圆桌板凳鸟笼灯笼尽显北京庭院之风。羊后腿很嫩，味道腌的刚好，香而入味，肉汁够足。牛心管很厚实，不会老，能咬得动。烤面条，是比较粗的手擀面，有嚼劲。

老北京铜锅涮肉

东来顺饭庄 百年老店的涮羊肉，大铜锅、旺炭火，羊肉品质上乘，下锅就熟，入口鲜嫩，丝毫不膻。东来顺的涮肉有四大特点：选料精、调料香、糖蒜脆、火锅旺。北京有俗谚“涮肉何处

嫩，要数东来顺”。蘸上五味调和的传统小料，一百年前的大户也不过如此吃法。冬天来的人尤其多，更多是国内外慕名而来的游客。

南门涮肉 南门涮肉创立于1994年，主营老北京传统清真特色涮肉。开业之初叫“宏源涮肉”，因总店位于南二环天坛公园南门，故经常被顾客朋友亲切称为“南门涮肉”。十多年的诚信经营，使得南门涮肉在京城极具知名度和美誉度，成为大众喜爱的老北京餐饮品牌。每桌都会有花生、萝卜和大蒜头，还有一个超可爱的笑脸状的麻酱料碗，好评率极高。

聚宝源 聚宝源在北京非常有名气，口碑也非常好，羊肉品质和刀工都很不错，手切牛羊肉是必点系列。铜锅涮肉，完全保留了肉的原汁原味。虽然这家店一直人气火爆，但老板从未减少菜品的分量，无论是蔬菜还是肉食，都能让你吃得非常过瘾。

毛肚，每次吃火锅必点，同理手切羊肉，放入锅中涮一涮，

最多十秒钟，捞出，蘸上酱料，好吃又有嚼劲；高钙羊肉，里面有小脆骨，放嘴里嚼一嚼脆脆的；麻酱香而不腻，加上糖蒜，简直就是绝配。

炖肉

荣小馆 荣小馆，店面开在百子湾地区，是新荣记旗下的副牌店，除了能品尝到主打的江浙菜之外，还能品尝到川味料理。

黑猪排焖板栗，小火在下咕嘟着，板栗、黑猪排入味浓郁；台州卤肉，台州最传统的做法，看着肥硕，但据说，这盘肉就是嗜肉者的天堂；台州的生煎包，长得就跟杭州的生煎包不一样，它有点扁扁的，底部有一层焦脆，肉馅腌制得很入味；蜜汁红薯、沙蒜豆苗面、红烧仔排、盐卤豆腐也强烈推荐，尤其蜜汁红薯，红薯削成橄榄形，蜜汁粘稠浓郁，很是好吃。

请晋山西餐社 请晋山西餐社是乔家大院山西菜馆的兄弟餐厅，菜品大体相同，但这里装饰风格却截然不同。如果说乔家大院是豪放不拘小节，那么

请晋号餐厅就是清新素雅，带点小桥流水的韵味。

什锦火锅，火锅用黄铜打制，以木炭为燃料，并采用山西各地特产，有浑源的土豆，应县的粉条，太原的炸丸子，五寨的烧肉，内容太丰富啦。一层一层的码好料，煮好后给你端上桌，汤汁超鲜美。肉香浓郁，土豆绵软各种蔬菜也入味，大夏天的吃起来，真是满头大汗的过瘾。

粗粮人家（簋街店） 东北菜以炖，酱，量大的特点吸引着食客，粗粮人家尤其如此，一句话实在。锅包肉是经典的糖醋汁做法，炸得金黄的里脊肉片外面裹着厚厚一层酸甜的芡，不过吃多了就会腻；杀猪菜是那种酸菜大棒骨还有各种猪心猪血之类的大炖菜，味道挺正宗，骨头也实在，吃的幸福感十足；以前超级好喝的大碴子粥是免费的，现在开始收费，不过也不贵，物有所值；酸菜炖排骨，排骨炖的很烂，酸菜的爽口与排骨的肉香互相交错。另外，这家的菜品价格很亲民，服务周到。

（北京旅游网）

食尚厨房

韩式酸辣豆腐汤

主料：辣白菜2片，韩式甜辣酱1大勺，北豆腐1块，虾仁（可不放）几个，鸡蛋1个

辅料：金针菇1小把，大葱、洋葱、大蒜末、糖、辣椒碎均少许，生抽半勺，植物油1勺，盐1勺，清水（或淘米水）适量

做法：1.将辣白菜切细条，和韩式甜辣酱、植物油、盐糖生抽、辣椒粉、适量水调匀；2.将北豆腐放入汤盅里，洋葱切条，金针菇撕成细条，放在豆腐周围，把调好的汤汁倒入汤盅里；3.将汤盅放入蒸烤箱下层的烤架上，如果没有蒸烤箱就放在蒸锅里或者煮汤的锅里，按触摸式电子菜单，选择高温纯蒸模式，设定时间20分钟，温度190度，直接启动即可，无需像普通烤箱一样提前预热（启动之前别忘了将水箱内装水）；4.完



成后从蒸烤箱中取出，可以看到液体表面并没有像用普通蒸锅那样多出很多水，而且炉内没有水迹，但是看豆腐和汤汁是已经熟透了，这时把虾仁浸入汤里后，重新放入炉内，再高温蒸3分钟，最后在热汤中打入一个鸡蛋，调匀即可。

资讯

老字号立秋端出“补味套餐”

本报讯 8月7日是农历的六月二十六，也是今年的立秋日。北方有立秋“贴秋膘”的习俗，素来讲究过时令的北京人，在这一天开始家家户户准备各色肉食。近日，记者在天福号西直门店看到，一大早，门前就已排成一条长龙，都是等着购买酱肉的人们。京城部分老字号立秋雅间也差不多订满，各老字号备足了各类肉食。

据天福号相关负责人透露，今年天福号提前准备了将近70吨的酱肉库存，以往每年立秋出现的“供不应求”现象，今年将会有所缓解。为了满足年轻家庭的需要，今年天福号还推出了轻食小包装系列，重量有60克和80克的，价格仅在十元上下，包括卤猪耳朵、

酱肘子切片、切片天福蒜肠、切片酱牛肉、网肘切片等，更方便携带，人们出行旅游时也可以随时随地品尝老字号风味。

部分老字号的“立秋时刻”从上周末就开始了，为此老字号餐饮企业也备足了镇店名菜，像砂锅居的砂锅白肉、同和居的糟溜鱼片、“南宛北季”的烤肉、老西安饭庄的泡馍、同春园的松鼠鱼等。据了解，立秋当天，烤肉宛、烤肉季的烤肉供应量在1300斤左右，超过往年；西安饭庄的牛、羊肉泡馍供应量将超过1000碗；惠丰老北京涮肉馆为立秋准备了5000多份各类涮肉；又一顺也为立秋备下了老北京火锅；砂锅居预计销售砂锅白肉等

砂锅菜1000多份；惠丰门丁肉饼店预计，立秋当天店里的“老汤肘子”销量比平时要翻上一番。

另外，也有老字号在立秋当天推出了时令味道或是新口味。江苏风味名店同春园就主打猪头肉、合菜的“立秋套餐”。曲园酒楼在立秋推出了老汤肘子，并在堂食为肘子配上了烙饼。华天二友居、华天肉饼店等门店都填上了酱肘子。老西安饭庄推出了烤羊腱和精品的大师版泡馍；烤肉季主打“清凉立秋，送走苦夏”的主题，推出了香柠汁、芒果雪泡等清凉饮料；峨嵋酒家推出了烙饼酱肉炒合菜；西四惠丰饺子楼则是推出了卤蛋排骨、惠丰坛子肉、招财肘子的“立秋三补”。