

北京小吃街哪里最地道？

到北京旅游，走进北京小吃街，寻家店推门入座，点上两份特色小吃、饮品，岂不快哉！那么北京小吃街哪里比较好？北京小吃街哪里最地道？——



前门大街

前门大街现在已经规划成步行街，是北京最大的古城保护区。这里的建筑主要体现古都风貌，人们可以寻找到古老北京的记忆。前门大街悠久的历史，也造就了这里的许多中华老字号。全聚德、瑞蚨祥、张一元等闻名天下的老字号，都在这片地儿经历了百年风雨！这

里虽然不是专门的美食街，但是，却代表着京城的美食文化，也是外地人到北京必去的地方。这里的百年老店有全聚德烤鸭店、都一处烧麦、老正兴饭庄、壹条龙饭庄、开封第一楼灌汤包子等，全都是百年以上的老字号，而且口味也是相当正宗。

烟袋斜街

烟袋斜街就是鼓楼小吃

街，它是北京城最老的斜街。烟袋斜街地处地安门外大街鼓楼前，什刹海前海东北，实际上里面多以各色工艺品店铺为主，一些老北京风味小吃还是打出了烟袋斜街的美食名声。这里的“王胖子驴火肉火烧”正宗，值得一尝。“黄灿灿的”火烧“悠闲地卧于柳条篮中”，“看着就香”；一口下去，“绵软的”驴肉连带着“香酥的”火烧，加上青椒的那“一抹清新”，再配着“一

旁等候多时的小米粥”。驴肉（杂）汤“连喝带捞”也“挺过瘾”。总之是“味美量足，价格低廉”。这里还有三元最正的梅园乳品。梅园总店是北京三元食品股份有限公司的窗口企业。总店所属的西便门店、台基厂店、劲松店、西四店、三义里店、团结湖店、红莲店、前门店、和平里店、垡头店等十几家乳品店每天不但向市民展示销售三元乳品，还用其特有的前店后厂方式，向人们提供自制的宫廷奶品及西式快餐。梅园奶酪特别好吃，甜蜜、冰凉带着浓浓奶香；杏仁豆腐泡在糖水里，淡淡的杏仁味要细细品才能充分享受到。

牛街

北京有句俗话：“北京的小吃在宣武，宣武的小吃在牛街。”牛街是北京伊斯兰教徒的聚居地，牛街以及附近的胡同布满了清真和老北京风味的小吃店和大餐厅，豆汁、爆肚、粘货，这些快被人遗忘和不屑的传统小吃在这里占据着相当重要的地位；牛街北口的“吐鲁番

簋街

东直门簋街不是北京传统的小吃街，却是北京最早火起来的食街。鼎盛时期是：“人人皆啖小龙虾，夜夜欢歌到凌晨”。来簋街的食客，多半是冲着“麻小”来的。如今，簋街虽然已经不敌当年的繁华，但是人气依然还在。簋街的“麻小”就像西安的哨子面，东北的饺子、山西的面一般，已经是一张响当当的名片。来北京游玩不妨吃一顿名震京城的麻辣小龙虾。

除了这几条北京小吃街，北京很多胡同巷子里都有那祖传的手艺，唇齿留香的美味，快来一起寻找吧！

美食厨房

爱心海鲜饭团



- 食材：320克大米，50克泡菜，20克中华海藻（熟食），5只活虾，5根蟹柳，20克潮州肉饼，1根潮州萝卜干，适量沙拉酱、寿司醋
- 做法：
- 1.泡菜和熟食中华海藻尽量选择当日做的，不要有异味。
 - 2.新鲜的虾的虾壳呈半透明状，有光亮，在水里会经常游动。如果是冰鲜虾，则应选择虾壳清晰鲜明、肉质紧实有弹性、无异味的虾。
 - 3.将煮熟的米饭趁热拌入适量的寿司醋，盖上保鲜膜发酵一会入味。
 - 4.将虾去掉虾壳虾线，灼熟切细丁备用。
 - 5.将泡菜和海藻、萝卜干切碎备用。
 - 6.将大米用清水洗一次，然后照常煮熟。
 - 7.将蟹柳、潮州肉饼分别放蒸锅里蒸熟，切丁备用。
 - 8.入味的米饭里放入所有的配料，放入大约两大勺的沙拉酱，戴上手套拌匀。
 - 9.把米饭捏成紧实的饭团装盘即可。

>> 上接12版

根据美团外卖数据，近一半的用户选择DIY配餐，有30%的轻食商家可以提供DIY自选，这意味着只要用户愿意多花1分钟，就能得到一份独一无二的个性化定制配餐。

谁说沙拉只有草，轻食健康还管饱。《报告》数据显示，轻食的原料涵盖了蔬菜、水果、谷物和肉蛋类食品，其中西兰花、西红柿、南瓜、生菜、菠菜、圣女果、黄瓜、蘑菇、甘蓝是轻食菜单中最受欢

迎的蔬菜TOP10。而在人体每天摄入的各种营养素中非常重要的蛋白质来源，人们对鸡肉和鱼肉青睐有加，从而保证营养摄入比素食更加均衡。另外在主食上，轻食更多地选用谷薯类粗粮以满足人体的膳食纤维需求，其中最受欢迎的谷类TOP5为藜麦、荞麦、玉米、燕麦、糙米。此外，最受欢迎的水果排名TOP5依次为牛油果、芒果、柠檬、橙子、香蕉。

酱汁作为轻食沙拉的灵魂，

不仅让沙拉有了酸甜苦辣咸，还能通过合适的调配，带来独特的味觉体验。《报告》显示，全国最受欢迎的5大沙拉酱：芝麻酱、油醋汁、千岛酱、凯撒酱、甜辣酱。

轻食是一种健康的生活方式，但轻食也要科学搭配，科学食用才能真正营养健康。中国农业大学食品科学与营养工程学院何计国副教授建议：轻食虽利于控制体重，降低慢性疾病发生风险，但也需注意营养均衡。（中经网）

>> 上接13版

媒体：除了在北京，超市发在张家口、承德等地也有门店，不过数量相对较少。有考虑过以后成为全国连锁企业、在更多城市开店吗？为什么？

李燕川：不会的，我们现在依然坚持在北京。我们开店的策略是立足海淀，辐射北京，向张家口发展，连成线连成片，把根基做好。

其实现在在海淀的发展还有很多不足，比如海淀区北部地区、一些农村地区还没有辐射到。现在我们还没有达到那个水平，但三年五年以后一定可以的。

企业发展要结合自己的实际情况，比如超市发最起码三五年内不适合在全国开店。我们没有那么大的规模，那么大的野心。还是要坚守好自己的大本营，有时如果战线过长但管理不到位，撤出的时候成本就会更高。

媒体：超市发涉及的业态比较多，看到有综合超市、生鲜超市、社区菜店等等。未来超市发会将重点放在哪种业态上？

李燕川：主要是两类，一类我们叫做生活超市，店铺面积大概一千平方米左右。随着城市里人们生活节奏越来越快、时间紧张，大卖场不适合再做了。为什么城市里的大卖场在衰落，社区店小卖店兴起？就是因为生活节奏发生变化，但人们还是需要高品质的商品，所以我们把生活超市作为重点。

还有一种业态是五六百平方米的社区菜店，主要服务于老年人。对老年人来说，距离比较近，两三分钟就可以到，里面的商品能够满足一天三餐的食材供应。未来可能主要向这两个方向调整。

媒体：现在有一些生鲜新零售企业，未来发展方向也是蔬菜水果，也算您的潜在对手，您怎么看。

李燕川：现在看来生鲜新零售企业都不是太成功。我所说的成功是它要有利润、要有盈利模式。从目前来看，还没达到。未来应该会有成功的。有人现在说无人店的发展一定不行，但或许十年八年后情况就会发生变化。随着科技的发展，人的生活发生变化，很多事情都有可能。但当前阶段可能还是不行，实体店做生鲜会更强势。你看人们的生活习惯，买生鲜或其他食品时还是觉得要看到这个东西、或者能保证它的质量才买。现在一些电商在这方面可能还是比较欠缺，有些商品质量差，运输中服务意识不够、损耗高。

（来源：联商网）