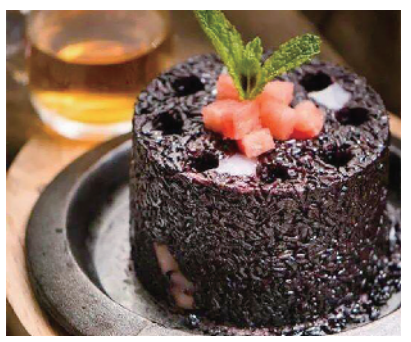
秋冬进补 来这些地方就对了

俗话说“秋冬进补,来年打虎。”这是因为秋冬时节,天气越来越冷,人体新陈代谢减缓,消耗减少,此时摄入的营养物质最易被吸收和储存,从而起到强身防病的作用,还有助于增强机体抗寒能力。说起进补,不得不提首都这些地方了。



赣南人家酒楼

据说这家馆子开了十六年,在这里,能吃到北京最正宗的江西菜。例如江西人热爱的米粉,米粉本身是没有味道的,要靠汤头或配料来提味,所以无论是汤粉还是炒粉,都有菜有肉,十分丰富,既可以作为一道菜,也可当作主食。据说店家的米粉都是从江西运过来的,有韧性且久炒不烂。

和米粉最配的当然是瓦罐汤,店家的茶树菇老鸭汤和花生莲藕排骨汤都非常好喝。茶树菇老鸭汤把菌香和肉香汇于一罐,鲜美浓郁;花生莲藕排骨汤,清甜醇厚,喝完整个人由内到外的舒坦。这家店的瓦罐汤都是单独炖出来的,炖汤用的是矿泉水,炖出来的汤味道甘甜,浓郁鲜香。大厨时刻关注火候,瓦罐的温度保持全程不沸,让均匀温厚的热力把食材的鲜美萃取出来,融进小小的一罐汤里,而食材本身也软糯酥烂,入口即化。这样的一罐汤,保持了食材最本真的味道。

地址:朝阳区劲松五区522号

紫玉食府

冬天御寒,四川菜最合适,吃完一桌,肯定大汗淋漓,畅快。最近紫玉食府正在举办“川菜美食节”活动,厨师团队精选出二十余道经典川菜及紫玉食府传统菜肴迎接美食爱好者到店体验品尝。

紫玉食府内设有观景雅座、风格迥异的包间多个,远近闻名的“紫玉老汤猪手”、精工细做的“糟溜全鱼”是宾客的必选菜肴。此次“川菜美食节”活动推出的福中鱼、麻辣鸭唇、开水白菜、干烧明虾球、烟熏肉茶树菇、紫玉飘香辣猪尾、香辣翅中虾、担担面、红油抄手等多款川菜,都是喜爱川菜食客热搜美食。活动中,食客可以品尝到精致的川菜美味,让味蕾过一个快乐冬季。

寒冷的秋冬季节,享用一顿地道川菜将是多么幸福的事,诱人的红色和扑鼻而来的香气,顿时能让人食欲大开,麻、辣、鲜、香的菜肴让幸福感瞬间爆棚。

地址:海淀区增光路55号

小吊梨汤

这家店主要经营北京传统菜品。复古的装修风格充斥着老北京的风味。秋冬喝梨汤,润肺暖身,又不油腻,最近雾霾又有出现的倾向,喝些梨汤再好不过了。

小吊梨汤是他们家的招牌,从大铜壶里盛出热气腾腾的梨汤,在饭前喝上一杯,暖胃又暖心,梨子的淡淡甜味不会让人感觉太腻,很稠很浓郁,不是稀稀的糖水。在这样的天气里,来上几杯梨汤,清嗓养肺。蜂窝煤是一道很受大众欢迎的特色主食,设计得很有创意,是用黑色糯米做的,上面带有各种水果丁,香香糯糯的。

地址:海淀区青东商务区青竹宾馆1层

壹圣元火锅

锅底里牛油的香味在开锅之后就开始散发,醇香迷人。牛油可以很好的吸附在食物上,让涮菜有一种特别的香味。菜品上推荐嫩牛肉,就是大块的牛肉,与老北京涮锅那种切得薄如纸的肥牛不同,这牛肉就是大块大块的,要的就是大口吃肉的满足感。鲜鸭肠和毛肚特别好吃,在锅里七上八下,捞起来又香又脆,嚼着有感觉。

地址:东城区安定门外大街15号

小西街八十号

小西街八十号在北京很低调,名气不大,也没有很多连锁店,但却是一家去了一次就会爱上的火锅店。首先其锅底就极富特色,“子母凤爪锅”几乎每桌必点,爱吃凤爪的朋友们无需再单点,一端上来锅底就是满满的凤爪,凤爪已经炖的很烂,入口即化,还能吸到浓浓的汤汁,吃起来很满足。

地址:朝阳区神路街39号日坛上街1-27号

(北京旅游网)

食尚厨房

广东糖不甩

主料:花蟹3只

辅料:干辣椒20克,姜1块,八角1个,香叶2张,辣椒面2汤匙,植物油500毫升,盐、蚝油各1汤匙,淀粉半碗,白酒2汤匙,鸡精、黑胡椒粉各1茶匙,蒜苗、芹菜各1根

做法:1.花蟹泡清水里,用刷子刷干净蟹壳和蟹身,用刀从头部下面的三角软壳橇开,掰开蟹壳,附去蟹腮;2.把蟹背面的软壳切掉,再把蟹切分为二,用刀在蟹腿上拍几下;3.重新清洗蟹身干净,装入大碗,加入适量盐、白酒、黑胡椒粉腌半小时;4.姜切片,蒜苗、芹菜、干辣椒切段,把切面的蟹肉部分沾上些许淀粉;5.油锅加入适量植物油,烧到7成热左右,把沾过淀粉的蟹块下油锅炸;6.开中小火炸至蟹身变红,炸好的蟹块捞出沥油备用;7.重起锅,油热后,依次下入姜片、八角、香叶、干辣椒、辣椒面炒香;8.下入蟹块,加入适量盐,下入蒜苗、芹菜段炒软,加入适量蚝油,翻炒均匀,最后加入少许鸡精炒均即可。

京城著名鲁菜品牌萃华楼获老字号称号

本报讯 11月26日,“北京老字号”的金色牌匾挂进了萃华楼餐厅。这是1940年创办、2015年暂停营业、2018年重新开张后,老北京城著名鲁菜品牌萃华楼获老字号称号,成为东城区第15家挂牌的老字号餐饮企业。

走进萃华楼,发现散座的顾客当中,近7成都是老年人,大多数是老两口儿来下馆子,还有部分老朋友聚餐。据餐厅工作人员介绍,餐厅开业一年多时间里,来这里找老味道的本地顾客特别多。

据悉,1937年,当时老北京著名山东饭庄“东兴楼”的二掌柜、堂头、厨师骨干等先后被排挤出店。为了谋生,他们另起锅灶,筹建新饭庄,取名“萃华楼”,寓意“荟萃鲁菜之精华于一楼,以飨食客”。1940年5月16日,萃华楼开业,以经营各类山东风味菜点菜肴而著称。新中国成立后,周恩来总理曾多次在萃华楼宴请外国政府首脑。上世纪80年代,北京市恢复老字号,一些恢复经营的饭庄先后派出近百名厨师到萃华楼接受培训,萃华楼成了京城鲁菜的“黄埔军校”。2007年,萃华楼离开王府井。2010年又重返金街。2015年萃华楼再次暂时歇业。萃华楼所属的东城饮食服务公司也改制成立北京兴华美食有限责任公司,萃华楼饭庄成为其旗下品牌之一。

2018年10月,萃华楼餐厅重新开张,新店面积近700平方米。新菜谱保留了烩乌鱼蛋、芙蓉鸡片、芫爆散丹、清汤燕菜、糟溜鱼片、酱爆鸡丁等老店名菜,还恢复了失传几十年的萃华楼名菜酱汁鳜鱼。餐厅同时融入部分创新菜、私房菜、西式菜品,摆盘、装饰也做了精细化升级。

北京稻香村200多家门店同时开售元宵

本报讯 “元宵开卖啦!今早刚来的,您要点什么口味?”11月21日是北京稻香村元宵正式开卖的日子。一大早,位于东直门的北京稻香村第三营业部就在入口处摆出来五箱胖乎乎的元宵。北京稻香村的京城200多家门店同时开售元宵。

每年,稻香村的元宵都在立冬过后上市,满足消费者的“尝鲜”需求。记者了解到,今年北京稻香村元宵预计供应量200万斤,共推出精制黑麻、桂花山楂、传统五仁、奶油可可、核桃玫瑰5种口味的元宵,价格依旧为每斤30元。

由于元宵属于鲜活产品,保质期短,对贮存条件要求也比较严格。因此,为了保证元宵的质量及口感,北京稻香村多年来都是采取当日生产、当日售卖的原则,每日限量销售。

据北京稻香村副总经理郭亚萍介绍,每年元宵开摇是非常重要的一件事,今年举办开摇仪式还属首次。北京稻香村技艺传承人曹增楷师傅介绍,北京稻香村制作元宵粉的糯米均选自南陵地区,这里的糯米粒大、色泽透亮、黏性好,极其适合碾磨后做元宵粉。传统石磨工艺制作出的元宵粉,最大限度保留了糯米的营养成分和自然香味,这样摇出的元宵黏度高,吃起来既松软又筋道。