

营养又美味

细数京城吃鱼小馆(上)

梁实秋先生说过,“大抵好吃的东西都有个季节”。但鱼这种食物似乎是个例外,一年四季,肆意游走于各种烹调方式,新鲜滑嫩又汁多味美。从剁椒鱼头、水煮鱼、蒸汽石锅鱼、鱼火锅到烤鱼,在三文鱼缺席的日子里,这颗想吃鱼的心从未孤单。看过来,小编将分上下两期先后为您推荐京城吃鱼小馆。

剁椒鱼头 酷湘·江南庭院 餐厅·正统湘菜

是一家从名字就能轻易捕捉到关键信息的湘菜馆。位于京城闹市,却将如诗如画的江南景色隐于其中,虽然不少老饕是奔着他家的御厨传承湘菜来的,但却不经意间爱上了在荷花池边的闲适时光,也难怪有人评价他家为“早知有庭院,何必去江南”。

爱吃鱼又独爱湘辣的,一定要尝尝酷湘的剁椒鱼头。一份胖头鱼足足有5斤,还搭配了山药、红薯、芋头、胡萝卜、莲藕等配菜,观之色彩丰富,扑鼻而来的香气又惹人垂涎,入口则满满干货。

鱼头肉多且鲜嫩多汁,果冻般口感的鱼脑滑嫩爽口,配菜也十分入味。在这一道让人惊喜连连的大菜里,还有最吸引主食控们的面条。完全吸收了汤汁精华的面条,真的是点睛之笔。地道的“湘”辣入口,持续刺激着味蕾,又辣又爽,特别痛快。

除了招牌剁椒鱼头外,酷湘还有京城湘菜馆里少见的永州血鸭,加入了湖南限定山胡椒的血鸭,味道更加软嫩咸鲜。湘式臭鳊鱼特别加入了紫苏和笋丝调味,给这道闻着臭吃着香的特色菜品,增加了一丝爽脆的口感。还有用酸

奶发酵的手工大馒头,奶香四溢又香甜蓬松,让你分分钟被圈粉。

地址:朝阳区百子湾路29号

水煮鱼 滋色菇娘鱼

滋色的旗舰店位于北京坊西区,楼层优势使本就不小的餐厅视野更加开阔,空间感十足,内饰和装潢的细节处又能感受到餐厅的精致感,有种小资的调调。大厅中央的圆桌沙发很舒服,如果想要相对独立的空间,还可以提前预约卡座和包间。

好的食材似乎有魔力,“随随便便”就能碰撞出迷人的美味。滋色招牌菜是与门店同名的滋色菇娘鱼,选自北纬25°海域的深海龙胆石斑鱼,经72小时到达餐桌,用四川茂汶大红袍花椒、贵州满天星辣椒、鲜榨菜籽油制作而成,端上桌时还会撒上一层小葱花,提香的同时,那一抹绿色也让整道菜变得更加活泼。

龙胆石斑鱼刺少,肉质Q弹,鲜辣咸香,滋味够足,连带着打底的菌菇和笋片一并入味,吃水煮鱼当然要够麻辣够辣才吃得尽兴。当饱含胶原蛋白的鱼肉入口的那一刻,幸福感爆棚。

地址:西城区煤市街与廊坊头条交叉口东北角北京坊西区8号楼3层

水煮鲶鱼 望京一号

望京一号的名字,取自他家总店的店址。因为地理优势,餐厅的面积很大,从小院到屋里,都设置了座位。这里不像是一家餐厅,尤其是在天气热的夏天,就坐在院

子里吃饭,总有种像回家一般的亲切感。

水煮鲶鱼是望京一号的招牌菜。端上桌时,盛鱼的盆里还冒着油香,大盆占据了很大一部分的餐桌空间,鱼肉还未入口,气势却早已造足。随着香气愈发浓郁,感觉周遭的氛围也一下子热闹起来。

辣椒是水煮鱼的灵魂伴侣,想象一下临出餐前浇上的一勺滚油,是不是香味儿都溢出屏幕了?用漏勺拨开面上漂着的满满一层红辣椒,被清油包裹着的大片鱼肉便展露无遗。辣椒看起来不少,但鱼肉入口只留下了鲜香微辣,即使是平日里不怎么吃辣的人也可以接受。

为了使鱼肉拥有入口即化的口感,除了选用新鲜刺少的鲶鱼以外,鱼肉片外层裹了一层淀粉也是功不可没,仅是薄薄一层,却使鱼肉嫩而不散,越吃越香。一盆的分量足够三个人吃,价格适中,是逢桌必点的招牌菜。

地址:朝阳区京密路东辛店大望京村1号

水煮三峡鱼 三样菜

主营重庆江湖菜的三样菜,菜品的味道也一如重庆人那般豪爽粗犷。工体老店即将为开通地铁迁址,东直门这家就开在原来的老街兔的位置。因为是同一个老板,改名之后原来老街兔的特色菜品都基本保留了,还融入了三样菜的各式美食。

激情水煮三峡鱼是三样菜的当家鱼,每条重庆三峡生态鱼都由产地空运直达,而且条条鲜活,产地身份可查。端上桌时,满目的辣椒红亮养眼,味道辣而不燥,麻而不苦,鱼肉入口也是肉质滑嫩,油而不腻。



不同于水煮鱼着重强调的辣,自贡大麻鱼会更加突出麻的味道,让人欲罢不能。薄厚均匀的鱼肉片上铺满了一层密密麻麻的麻椒,对于喜欢吃麻的人来说,光是看这卖相就让人心动。鱼肉火候恰到好处,打底的豆芽和酸菜味道也很出彩。不过重庆菜整体口味会偏重一些,口轻的朋友可以让餐厅做少盐少辣的版本。

除此以外,他家的石锅三角峰,兼备鲜椒的辣味和麻椒的清香,咕嘟咕嘟一锅,吃着好吃还热闹。钵钵鸡表现也不错,酥麻入味,一份有十几串,而且每串都不一样,吃起来特别过瘾。最后再来份冰粉或凉糕,解辣又解腻。

地址:朝阳区工人体育场北路工体北门内西侧

蒸汽石锅鱼 洱遇·云南蒸汽石锅

洱遇·云南蒸汽石锅是壹霖·洱语的副牌,进门那一刻,仿佛置身云南花海,木质桌椅更是给人一种踏实的感觉,心情瞬间变得明朗起来。

在那个可以吃花的七彩云南,蒸汽石锅是当地一种特殊的烹饪手法。“云南十八怪,草

帽当锅盖”,就是云南蒸汽石锅的写照。

洱遇的蒸汽石锅有原味、酸辣、麻辣和菌菇四种锅底可选,招牌大理山泉水蒸汽金沙鱼,用空运而来的大理山泉水做底,将两斤多的鲜活金沙鱼直接放入用云南特有的大青石整块切割成的石锅,盖上草帽盖,用棉布压实缝隙,运用高温蒸汽将食材焖煮成熟。

蒸汽从草帽顶端弥漫开,仪式感十足。等待八分钟后揭开草帽盖,还来不及吃鱼,奶白色的鱼汤便抢先带来鲜甜诱惑。鱼汤中混合着芳草的清香,鱼肉鲜香又不失紧实,先喝汤再吃鱼,最后涮入豆腐、青笋、蘑菇等配菜,一滴都舍不得浪费。如果觉得清淡的话,可以搭配秘制菌菇酱或香辣蘸碟一起吃,增味又不会盖掉鱼肉本身的鲜美。

除此以外,他家的蒸汽石锅还有菌菇鲜煮走地鸡、白芸豆炖煮猪手两款,虽然食材不同,却都最大程度保留了食材的原始滋味。另外,宜良小刀鸭、东川洋芋焖鸡等菜品的表现也都可圈可点,胃口够大的话,不妨一吃。

地址:东城区王府井大街138号 APM 五层 506A

(综合)

门头沟京白梨首次结出帮扶果

本报讯 七月的新疆和田地区,天空中弥漫着沙尘,空气中满是黄土气息,远远望去,只见一个身材高大的男子站在果树旁左瞧右看,一眨眼的工夫,这个男子高兴地跳了起来。

他是北京市门头沟区援疆干部栗杰,手捧着第一波成熟的京白梨,栗杰湿了眼眶。今年,落户新疆和田的门头沟特色林果京白梨首次结出帮扶果。去年从门头沟运到和田的400多棵树苗首次栽植到新疆和田地区的试点种植地里,这几

天,其中40多棵京白梨成树全都结了果。

“由于新疆和田地区日照时间长,气温比北京高,所以这里的京白梨成熟期更早些。”栗杰介绍说,预计今年产量能达到500多公斤,果子的甜度也将比门头沟的更胜一筹。

京白梨的新家地处昆仑山北麓,塔克拉玛干沙漠南部,是北京市对口支援地区之一。当地此前经济发展比较落后,职工增收渠道不宽,为了让职工脱贫致富,两地商谈之后,决定通过引进具有高附加值的经济作物来进一步发展林果经济。北京市援疆和田指挥部和门头沟区多次联系,门头沟区高度重视援疆项目,专门派出了京白梨栽培技艺非遗传承人梁国春,梁国春几次前往和田地区,用了将近半年的时间,实现了京白梨试种植计划。

梁国春和技术人员首先认真考察了和田地区的水文、气象和地质环境,决定试种以后,为了保证果树成活率,他前前后后去了四五趟和田,从给果树打营养液,到移栽、运输、剪枝,每一个环节都不

敢马虎。功夫不负有心人,今年京白梨结出了甜蜜幸福果。

来自门头沟区的援疆干部徐帅说:

“门头沟区委、区政府高度重视京白梨试种植工作,成立了由区发改委牵头,区委、区科委、妙峰山镇、雁翅镇、斋堂镇等为成员单位的工作小组。目前,京白梨树都已经成功种下并已结果。下一步,我们将对当地职工开展种植技术培训,未来大面积种植时使他们能够掌握新的脱贫致富技能。”