

夏天烦躁

你需要吃点清心降火的

一进入伏天,整个人就没什么精神,胃口也不好,心情也跟着烦躁起来。长辈说这是“苦”夏,少吃大鱼大肉,吃点清心降火的食物,静静心,自然就胃口好,心也不烦了。论起清心的美食,小编第一反应就是素食和茶。这两样既好吃又不长肉,和夏天真相配。

百易素食素拉面

这是一家以净素为核心特色的拉面馆,位于北京对外经贸大学南门对面。店址比较难找,在地下一层,门面不大,但店里还挺宽敞。一进门,摆在收银台对面的就是百易自己家出产的食材,如香菇、辣酱、木耳之类的,食客要是喜欢可以带走。大厅摆了大大小小十几张桌子,桌椅都是仿老木头的,环境还是不错的。

百易手卷值得尝一尝,这家店的蔬食手卷比较大,裹夹着的各类蔬菜和水果搭配香脆的海苔,一口咬下去,咔吱咔吱声不断,是吃货们的福音。

重点介绍招牌素拉面,是在素拉面的基础上,又增设了超级丰富多样的净素美味。净素拉面汤底超鲜美,汤头是以野生松茸、多种野生菌、有机玉米、各种鲜蔬慢火熬制,不添加任何化学调味料。素料高汤鲜美醇厚、劲道细滑的拉面,惹人垂涎的素串串,再佐以三碟清爽小菜,每一次都让人忍不住吃光了面、喝光了汤,这样的百易素食,你喜欢吗?

地址:朝阳区北土城东路对外经贸大学南门对面

京兆尹

京兆尹是京城素食爱好者的首选。它坐落在五道营胡同,东望雍和宫,南临成贤街孔庙、国子监,是一座四合院里的素食餐厅。这家店在北京很有名。

京兆尹在室内设计上费足了心思,为了突出愉悦的就餐环境,建筑师将庭院作为餐厅的焦点空间,并添加玻璃屋顶进行采光,在保证私密空间的同时,还能领略屋外的风光。

店里的甜品非常推荐,厨师精心制作,好吃不腻。京兆尹的素食结合中式营养和西式装饰的所长,真正做到既美味又养眼。在竖琴悠扬的演奏中,一顿饭吃完感觉心会平静许多。

地址:东城区雍和宫五道营胡同2号

山河万朵中国素食

山河万朵中国素食是家素食美学主题餐厅,餐厅和包间区域既可分隔也可合并,空间灵动,是为私人用餐、小型聚会及高端宴会设计打造的专属场地,餐厅分为茶吧、餐厅和包间三大板块。

店内食物用素菜烹调素菜,用味道衍生更多味道,以时令料理书写自然,致力于还原素菜食材原本的清鲜雅致,从一株青菜、一盞豆腐……卸下浮于表面的繁华,回归食材的本真,将素食的美延展到极致。

一道道精心呈现的素食料理与东方诗境般的餐厅完美交融,行云流水一般,让食客收获一次味觉、视觉和精神上的多重盛宴,真切体会到素食化繁为简,返璞归真的质朴之美。

地址:东城区王府井大街王府中寰西座二层

林溪茶舍

林为木,溪为水,“林溪”暗合“水木”之意,开在“水木清华”东南门外的这间茶舍,因此得名。茶社的茶叶主要来自于福建,大红袍、铁观音、白茶、正山小种、金骏眉,这些盛产于福建的名茶,林溪都有。每个茶位的空间都很宽敞,设计上典雅大方,简单的一些家具和装饰品的点缀却透露着浓厚的茶文化气息。

在林溪,若是独自一人前来,你可以悠闲地读一本书,若是友人相伴,落棋敲子,吟诗作画岂不快哉。

地址:海淀区中关村东路1号院清华科技园科技大厦C座一层西侧底商

瀚若居

瀚若居茶馆位于皇家园林圆明园的附近,是一家静谧别致的茶室,保留了四合院的原貌与神韵,给人以一种宁静、知性的感觉。环境清幽,别具一格,给人的感觉很独特。在院子里挂着鸟笼的古柳下,倒上一杯清茶,慢慢品味,听着枝头鸟语,是一件美好的事情。看完圆明园,来这边喝茶,看着煮开的水,茶叶在其中四散飘零,从中感悟历史变迁人生无常变化。

地址:海淀区圆明园遗址公园东门内翠柳园东院

明慧茶院

都说杭州茶好,龙井茶、虎跑水是杭州双绝,被称之为茶之王者水之极品。现在不用远赴杭州,在京城就能品尝香茗了。大觉寺又称西山大觉寺,



大觉禅寺,始建于辽代咸雍四年(1068年),称清水院,金代时大觉寺为金章宗西山八大水院之一,后改名灵泉寺,明重建后改为大觉寺。大觉寺深邃幽远静谧,有松柏参天,有玉兰供赏,有古刹巍峨,有残碑忆旧,更有名泉环绕,终年流水潺潺。

在大觉寺里有一个茶院,名叫明慧茶院。这家茶院不但有好茶还有好水,泡出来的香茗不但香气四溢,更是味道如

甘露一般。品尝一口,茶水顺着喉咙流入心间,清气似乎一下子提到头顶,整个人立刻神清气爽了。

无论是坐于茶室,还是驻足于院中,都能感受到历史之深邃,文化之幽远。落座于明慧茶院的庭院中,品尝碧螺春颇有情趣。

地址:海淀区苏家坨镇北安河乡大觉寺内

(北京旅游网)

资讯

50家样板果园一键导航可达

本报讯 近日,国家林草局“全国采摘果园一张图”发布。作为试点,北京市已有50家样板果园在高德地图上获得认证标识,市民一键导航即可到达。

今年6月,国家林草局与高德地

图、北京市园林绿化局合作,启动“全国采摘果园一张图”工作试点,借助被广泛使用的数字导航系统,促进居民的采摘消费,减少疫情对果农的影响,同时也为脱贫攻坚、乡村振兴助力。

本市首批获得高德地图认证的50家果园均通过无公害认证,且面积都在300亩以上。市民只需在高德地图中输入关键词“采摘果园”,即可获得这50家果园的位置信息。点击任意一个位置,即可显

示这家采摘园的地址、联系电话、果品介绍、采摘时间、消费者点评等信息。

预计在1到2年内,北京市所有采摘园都将纳入“全国采摘果园一张图”。