

# 秋冬进补正当时

俗话说“秋冬进补，来年打虎”。一夏无病三分虚，秋天人容易疲惫、乏力，整日昏沉，其实这是身体发出的信号，该进补了。各种各样的炖汤是人们进补的首选，全家老少都能喝，补身又养颜，最重要增强体质。

## 辉佐参鸡汤

这是一家韩国料理店，很多人秋冬会来这儿喝汤。传统参鸡汤是店里推荐菜，简单的鸡汤和淡淡的人参味道，喝着很舒服，身体也没有负担。汤里的童子鸡，一个人吃正好，口感很嫩，搭配的蘸料很提味；鸡肚子里的糯米混合着汤，非常鲜美，入口稍黏稠，香气四溢。

桂圆莲子参鸡汤非常适合女性食客，尤其特殊时期哦~暖身又补血。竹荪百合参鸡汤，很适合口感偏淡的食客，百合的香气萦绕在鼻尖，很受食客欢迎。

除了大补的汤，还有小菜、海鲜饼、冷面等美食。

地址：朝阳区朝阳门外大街209号

## 赣南人家酒楼

据说这家馆子开了十六年了，在这里，能吃到北京正宗的江西菜。人们的饮食偏好大部分缘于家乡的风土，江西人对米粉的热爱也和当地的地理条件密不可分。米粉本

身是没有味道的，白纸一张，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。

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；花生莲藕排骨汤饶清甜又醇厚，很受食客欢迎。据了解，店家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。一盅瓦罐汤，喝完就能全身热的微微出汗呢。

地址：朝阳区劲松五区522号

## 北京厨房

了解北京厨房的人大概都知道大名鼎鼎的古志辉师傅，这位被称作明星大厨的人曾在国内外多家奢华酒店担任行政总厨，而现如今北京厨房则是他全新的舞台。虽然名字叫北京厨房，但是主营的是古师傅擅长的粤菜。

古师傅的煲汤水准无话可说，真正让人惊喜的是他对于食材的了解。他能够判断出不同时节食材的不同变化，以及由于这些细微差距而导致的口感的不同。因此他善于根据时



节来选择食材制作最为适宜的靓汤，这样的出品则更加保证了健康和滋补。

香兰千层糕松软可口，奶香清甜，一笼四个；白糖糕很平淡朴素，但味道却很惊艳，绵软劲道，清淡的甜令人心情愉悦。

地址：朝阳区建国路87号北京SKPD区6层

## My soup

香港老板在北京开的粤式餐厅，如今已被很多人熟知。因为食材和用料考究，不大的店面永远不缺等候的人。菜单设计非常简单。除了每日例汤之外，花胶老鸡汤是店里的招牌，用料充足，食材包括凤爪、猪肉、火腿等，长时间的熬煮把食材炖得软烂，滋味都沁入汤中，并且老板还在汤中加入桂圆等小食材去改善味道，让汤喝起来多了一丝甜味，更加滋润。

地址：朝阳区东三环中路1号环球金融中心西楼1层104

号单元

## 汤城小厨

听名字就知道是以汤品为特色的粤菜餐厅。“更适合聚会的养生小馆”这一定位，让汤城小厨以更加灵活的经营方式，以及健康、自然、轻松、有爱的氛围，吸引了一批追求品质、热爱养生的忠实粉丝。

商家主推原只椰炖乌鸡汤，原只老椰子炖制，味道鲜甜，椰香浓郁，是一款经典的炖汤，无其他添加。由于每只椰子成熟度不一样，每盅汤的口味会略有不同，这也正是原只椰炖汤的魅力。

新会七年陈皮茶是餐后必点。不但爽口解渴，前味甜，中味陈皮的香，后味菊花的清香，像经典5号香水一样，让人记忆深刻。

地址：朝阳区建国路金地中心地下一层

## 利苑酒家

利苑酒家被很多人认为是最地道的粤菜酒家之一。许多招牌菜品每天都是限量供应，所以最好的方式就是提前预定。除了地道的老火靓汤，利苑的菜品和点心也是精髓。食物做得用心，在保持高水准味道的同时，也注重把中餐的精致发挥得淋漓尽致。

利苑的老火靓汤用料十足，半煲汤的分量就足够两三人喝了。汤的口味每天不同，点之前可以先跟服务员确认当天是什么汤。老火慢煲的靓汤吸收了食材中的精华，绝对对得起数小时的细心烹制。

汤包是必点的，皮薄如纸，汤汁鲜美，用料扎实。此外，这里的煲仔饭可以尝尝，腊味煲仔饭味道地道。

地址：东城区金宝街89号金宝大厦3楼

(北京旅游网)

## 食尚厨房



香酥带鱼

**主料：**带鱼800克，干辣椒适量，葱姜适量，八角1个

**辅料：**酱油4勺，米醋2勺，白砂糖3勺

**做法：**1.将带鱼切成小段，放入锅中炸制金黄(炸得尽量干一些，有利于入味)；2.炸好的带鱼放入到高

压锅中；3.将白砂糖，酱油，米醋，料酒放入到碗中调好，用量可感觉自己口味酌情调整；4.调好的汁倒入到高压锅中，加入适量的清水，加入蒜、八角、干辣椒、姜、葱；5.高压锅上汽15分钟后，倒入到锅中收干汤汁即可。

## 资讯

## 老字号松鹤楼面馆北京开首店

**本报讯** 京城市民不用下江南，也能吃到正宗的苏式汤面了。近日，中华老字号松鹤楼旗下的松鹤楼面馆正式进京，在侨福芳草地开出北京首店，这也是松鹤楼面馆进军华北市场的第一家门店。开业头几天店内座无虚席。

在不少食客心中，苏式汤面是苏式本帮菜的精华所在，而苏式面浇头就是一份苏帮菜的经典微缩版菜谱。按照苏州人“不时不食”的讲究，松鹤楼面馆在每个季节甚至每半个月都会推出时令新品和浇头。记者注意到，店内菜单上，仅是这一季的各种浇头就有近30种。据店员介绍，

除了经典的苏式面，店内还推出了很多年轻人喜爱的小龙虾拌面、酸汤肥牛面等新口味。不过，最受欢迎的还是招牌的松鼠鳜鱼面和最亲民的焖肉面，以及时令的“秃黄油”套餐。

早在上世纪80年代，松鹤楼就在北京开设了门店。东城区东交民巷台基厂大街粉墙黛瓦的松鹤楼颇受老北京人喜爱。去年年初，松鹤楼旗下松鹤楼苏式汤面馆重张，目前已在苏州、上海、杭州、南京等地开设了16家门店。相关负责人介绍，松鹤楼面馆北京第二家门店的直营店有望明年1月在东方新天地开业。