

北京最好吃的 特色美食有哪些？

进入新年了，距离春节不远了。过节少不了吃，游客们对北京的特色食品知多少呢，无论怎样，本期就简单介绍一下老北京 10 种著名的美食佳肴吧——

北京烤鸭

说到烤鸭，当然是北京烤鸭最好吃了，烤鸭是北京最具有代表性的一道小吃，受到了很多国内外游客的喜欢。北京烤鸭采用果木炭火烤制，烤鸭肥而不腻，外脆里嫩，非常好吃。

老北京炸酱面

老北京炸酱面在北京大街小巷都吃得到，老北京炸酱面是最具有北京特色的美食之一，面条 Q 弹，加入了特制的甜面酱之后，配上肉丁炒制的浇头，最后再拌入黄花、豆芽等配菜，一碗好吃的老北京炸酱面就好了，是老北京人最爱的美食之一。

老北京铜锅涮肉

北京人喜欢涮锅，尤其是这种老北京传统老火锅——铜锅涮肉，老北京铜锅涮肉的特点就是用铜锅作为器具来涮烫，羊肉清汤锅底非常受欢迎，在保证羊肉的鲜美的同

时，也很入味，羊肉肉质细腻，没有任何的膻味。铜锅涮肉要好吃，蘸料很重要，一般用红腐乳、韭花、芝麻酱等制作，别有一番滋味。

爆肚

爆肚是老北京特色小吃之一，采用的是鲜牛肚或者是羊肚进行制作，这种小吃在北京很盛行。爆肚制作简单，将牛肚或者是羊肚清洗干净之后，切成条状，然后沸水煮熟，加上芝麻酱、醋、辣椒油等佐料来调味，做法简单，口感佳，又脆又鲜。

卤煮

卤煮是将火烧、炖好的猪肠和猪肺放在一起煮的一种美食，据说光绪年间因为用五花肉煮制的苏造肉价格昂贵，所以人们就用猪头肉和猪下水代替。经过民间烹饪高手的传播，久而久之，造就了卤煮火烧。老北京人通常会把卤煮当做正餐来吃。

炒肝

炒肝是老北京传统风味小吃，至今已经有上百年的历史，北京人喜欢把炒肝作为早餐来吃。炒肝也成了北京传统早点的一部分，地

道的老北京。

面茶

面茶是北京小吃中很有人气的美食，基本上都是在早餐的时候出售。面茶是用小米面或糜子面作为主料制作而成，加入了芝麻酱、香油、花椒、咸盐等食材熬煮成的一种粥品。

豆汁儿/焦圈

豆汁儿其实是北京很有名的小吃，北京本地人是非常喜欢喝豆汁的。焦圈一般是搭配着豆汁儿一起吃的，北京人喝豆汁就会带上一份焦圈，焦圈独具的香、酥、脆，和豆汁是绝配。

豌豆黄

豌豆黄是一种糕点小吃，采用白豌豆、白糖、红枣等原料制作而成，将白豌豆碾碎之后煮熟，做成豌豆泥然后拌入枣和糖，倒进锅里翻炒，最后起锅晾凉，切成小块即可。

驴打滚

驴打滚是老北京特色小吃，地道的老北京传统风味，驴打滚成品还是很好看的，因为制作到最后会撒上一些黄豆面，所以取名“驴打滚”。

<<<上接 12 版

科普作家云无心表示，引发食品安全问题的“变质”多由微生物繁殖引起，如果食品本身没有滋生细菌，那么食品的保质期就可以被相对延长。

事实上，并非所有的食品都有保质期。原国家质检总局发布的《食品标识管理规定》中规定，四类食品可以“免除标注保质期”，它们分别是酒精含量 10% 及以上的饮料酒、食醋、食用盐和固态食糖类。

最好不买冷链临期食品

如果外观、颜色、口感、味道都很正常，那么临期食品在产品质量、营养价值上又是否“低人一等”？

“在营养方面，部分临期食物可能稍差一点，但仍处于合理范围内，对总体营养摄入影响不大。”阮光锋解释道，随着时间的推移，在日照、氧气等环境因素的作用下，所有食物包括新鲜食物和包装食品的营养素都会不可避免地被消耗掉，常见的营养素维生素 C、维生素 B 等。因此，国家允许食品包装营养成分表上，营养素含量的数值出现正负 20% 的误差，因此保质期内的食物，即便其营养素减少了 20% 都是合规的。

现在购买临期食品的渠道有很多，超市、便利店、网店等，我们最好在哪里购买呢？阮光锋更推荐消费者在线下大型商超购买。“大型商超一般具备尚可的储存条件，其存放的临期食品在安全、品质方面鲜有问题，原则上可以放心购买食用。”他说。

阮光锋还分享了一个选购临期食品的小妙招：关注食品属性。

“肉、奶等冷链食品最好不要等到临界期再买，由于储存环境难以一直保持低温，这类食物容易提前变质；若过保质期，就不建议再食用。而饼干、方便面等质地很干燥的食品，以及糖果、蜂蜜、甜味饮料等含糖量较高的食物，即便过了保质期食用也不一定不会对人体有影响，因为微生物难以在其中繁殖。”阮光锋说，此外消费者要特别注意，买回家的临期食品最好在保质期前食用完，还要严格按照储存要求存放。

(科技日报)



贵州贵酒
GUIZHOU GUIJIU

贵州贵酒

封藏酒

—以时光 酿珍贵—



中康一品实业有限公司

服务热线：400-800-2692

销售电话：010-83362960



广告