

早春美食爱新鲜

专刊记者 张文婷 实习生 画夏 梁彬

现在正是早春时节,气温仍较寒冷,而且近期气温变化较大,开始了由寒到暖的季节转换。在这一时期,科学的饮食调养对保持身体健康、预防疾病很有帮助。

春季人们易上火,出现舌苔发黄、口苦咽干等,因此饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。春困”使人身体疲乏,精神不振,应多吃红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等,对恢复精力,消除春困很有好处。

可以尝试下记者本期推荐的四家特色店,爱护自己的味蕾从今天开始!

鱼头推荐店

——阿瓦山寨

很多人爱吃鱼头,是因为它的肉质鲜嫩。这是由于鱼在水中的运动主要头部的摆动来完成,头部比身体其他部位运动得更多,鱼肉更紧实,味道也好,这和鸡腿肉好吃是一样的道理。而且,经过烹调后,鱼头中的鲜味成分较其他身体部位更容易释放出来,所以味道也更鲜美。

另外,鱼腮下边的肉呈透明的胶状,里面富含胶原蛋白,能够对抗人体老化及修补身体细胞组织,所含水分充足,所以口感很好。

山寨主题餐厅、土家菜——阿瓦山寨独特的企业文化及门店艺术风格,口味神秘的山寨鱼头王、古朴甘冽的山寨女儿红,透过“勤奋、敬业、忠诚、自信”的阿瓦员工快捷高效的优质服务与消费者之间形成真诚、尊重、关怀的友情互动。阿瓦山寨的目标是做一个原生态的主题餐饮企业,主打西南少数民族的土菜米面特色,在城市里营造一个能促进人与人真诚交流的和谐空间。

大自然绿色无污染的花鲢鱼头,佐以高寒苗岭椒,经阿瓦独创的山野秘方烹制,味道鲜美浓烈,肉嫩汤肥,微辣提神,香彻透骨。



地址:
烟大附属中学对面



可口推荐店

——快可立上家罐罐面

“上家去,吃罐面!”“享受上家好滋味!”上家罐罐面的汤料选用了当归、党参、枸杞等熬制而成的药膳汤,具有滋补养颜的功效,尤其对人体具有保健的作用。药膳与猪大骨熬制2-3小时慢火炖成的高汤,加上海带丝、油菜、蘑菇、鹌鹑蛋以及现削而成的刀削面,就构成了上家罐罐面的基本原料。每款罐罐面配上上家秘方腌制的肉类,一个美味的罐罐面就真正完成了。别看罐罐面的外表不为人所到,但是其味道却是一绝,罐罐面汤味鲜美,面条劲道,把面和菜放于汤之中,面柔而不烂,汤清而不腻,煞是惹人喜爱。

“上家罐罐面”这一品牌由快可立餐饮管理有限公司出品。罐罐面就成为快可立餐饮中的一款主打产品。为了让这一贵妃御膳服务于更多的普通百姓,快可立公司根据消费者的口味不同,推出了牛肉、羊肉、排骨、三鲜、麻辣等不同风味,并不断进行口味配制方面的再创新,受到消费者的喜爱。

位于佳世客美食家的上家罐罐面是烟台的第一家连锁,除了主打罐罐面之外,还有以鲁菜为主的家常炒菜,配以免费汤和饭形成套餐形式,物美价廉。

地址:
莱山区佳世客美食街二楼



甜品推荐店

——黑面蔡

黑面蔡是台湾有名的饮料品牌。主要产品是杨桃汁。源自其创始人蔡锦华的绰号。“黑面蔡”蔡锦华崛起过程十分传奇,仅有小学学历的他,原本从事水泥包工,因长期在工地日晒,绰号“黑面蔡”,1978年他因包工失败,开始在三重市摆路边摊卖杨桃汁,因杨桃汁有独特风味,顾客彼此介绍,买前总先问老板是否为“黑面蔡”。

说到黑面蔡的产品,除了最出名的杨桃汁之外,最出名的就是朵纳滋了,朵纳滋不是面包,也不是蛋糕,而是源自欧美,已经风靡台湾数十年,在大陆仅有少数人知晓的“甜甜圈”,是由精致小麦、多种谷物、鸡蛋混合制成的精致西点。黑面蔡的甜甜圈有三个品种:破蒂系列、菲南琪系列、蛋糕圈系列,每个品种的口感均不相同,所用的甜甜圈沾酱有:糖芬、蜜糖、草莓、黑巧克力、松露巧克力、花生巧克力、榛果巧克力等,价钱也都差不多是一样,大概都在6-8元间不等。所以,要品尝不同口感的甜甜圈,其实就是在三种品种中挑选,其他的沾酱口味用在甜甜圈上都是一样的。



破蒂系列:外型为可爱迷人的八颗小球球,一口咬下去,绝对会有着令你绝对想不到的口感,外面松软,里面香,Q弹的口感,再沾上种类丰富的巧克力酱,绝对回味无穷。

破蒂蜜糖:简单的甜甜圈裹上糖浆外衣,似乎更好地保留了原来的口味。

黑面蔡推行“甜甜圈+茶饮”的多元化模式。茶饮包括五种系列饮料:好茶系列(4-9元)、奶茶系列(6-10元)、台湾特色系列(7-10元)、多多系列-果汁饮料(7-11元)、义式咖啡系列(8-12元)。

地址:莱山区观海路277号佳世客二楼224美食街街卡处

江鱼推荐店

——昊庭三江野生大鱼坊



在幸福中路,我们来到了昊庭三江野生大鱼坊。这家店是专门经营野生大鱼的酒店。鱼,咱们都吃过,但是野生大鱼坊的鱼都是纯野生的,而且是来自乌苏里江以及黑龙江流域的无污染野生鱼。

经理介绍,这里还有专业打渔船供给最好的野生鱼。店里有淡水鱼之王的大白鱼、黄钻、胖头、青根、大鲤鱼等等。野生鱼和养殖的鱼大不相同,因为养殖鱼很多会吃生长剂和饲料催生而来的,而野生鱼是靠着“大鱼吃小鱼,小鱼吃虾米”生长而成,是纯绿色食品。而且还有“宁吃野生一两,不吃养殖一斤”的说法。野生大鱼坊的鱼都是生长在十几年以上,重量基本都是在几十斤以上的鱼,没有细小的刺,既营养又方便。

再值得一提的就是店里的汤料都是祖传秘制而成,用东北的大铁锅,土灶台作为餐桌,用的都是木炭火。一帮朋友围着铁锅吃大鱼,不仅补铁而且还补钙。

鱼不仅营养丰富,而且美味可口。古人有“鱼之味,乃百味之味,吃了鱼,百味无味”之说。老祖宗造字,就将“鲜”字归于“鱼”部,而不入“肉”部,将鱼当作“鲜”的极品,因此,鱼历来成为人们喜爱的食品。鱼不但味道鲜美,还对人体有多种保健功能。

电话:0535—6823777

地址:幸福中路振华广场西200米路北

甜品DIY

——爱心蛋挞

发现地:
三马路一粒粒橙
DIY烘焙坊
推荐人:
姜艳丽 赵丞

材料:牛奶100克;
糖粉30克;
雀巢淡奶油100克;
3个鸡蛋;
工具:过筛器、八个蛋挞模型。



步骤1,将牛奶、糖粉倒入盆中,轻轻搅拌,尽量避免牛奶起泡,使糖粉化入牛奶;



步骤2,将鸡蛋过筛,取三个蛋黄,半个蛋清,然后用筷子打散,倒入盆中,轻轻搅匀;



步骤3,将盆中的蛋挞液过滤,使其更精细;



步骤4,将蛋挞液倒入蛋挞模型中;



步骤5,烤箱220℃预热5分钟,然后将蛋挞放入烤箱,烤制20分钟,取出即可食用。