

天冷吃



情归何处

气温越来越低,辣因其具有杀菌、防腐、调味、营养、驱寒等功能,不少人都开始喜欢。为此,近日记者特别走进大街小巷为读者寻找辣的美食。



阿瓦山寨

发现地:北马路178号(渔业公司旁) 推荐人:刘彦君

推荐理由:阿瓦山寨拥有独特的企业文化及门店艺术风格,旗帜鲜明的山寨鱼头王、口味神秘的米面土菜等,走进屋内便能感悟到不一样的古朴民风。

很多人爱吃鱼头,因为鱼头肉质细嫩,味道鲜美。除了口感比较好之外,鱼头的营养也比较丰富。它除了富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素B₁₂之外,还含有丰富的卵磷脂,该物质在机体代谢后能分解出胆碱,最后合成乙酰胆碱。可使人增强记忆力、思维和分析能力,让人聪明。

另外,鱼头还含有比其

他任何食物丰富得多的不饱和脂肪酸,对脑的发育极为重要。所以常吃鱼头对健脑颇有好处。中老年人常吃鱼头还可延缓脑力衰退。

喜欢吃鱼头者,首先看中的是鱼头的营养,其次看中的是鱼头的品位,再次看中的是鱼头的气势,鱼头比鱼肉有营养,皆因鱼头里含有“脑黄金”。在我们大呼“辣得过瘾”的同时,来享受这餐食补珍饈吧!

招牌特色:阿瓦山寨鱼头王,阿瓦独创的山野秘方烹制,以鱼头的“味鲜”和剁辣椒的“辣”为一体,味道鲜美浓烈,肉嫩汤肥,香辣提

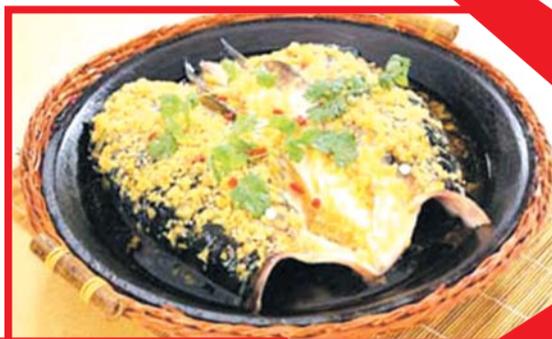
神,食毕拌以面食,风味真是独具一格。

人均消费:65元

食客体验:

“阿瓦山寨鱼头王喜爱,喜爱,汤汁不是那种很厚重的浓郁,而是比较轻飘的香气,很清淡的感觉,却又辣得恰到好处,鱼头里拉面拌那个汁吃味美可口,很难得。”

“还不错,份量足,辣得够味!服务周到,下次还要来!”



吃辣不上火的窍门

辣可以激发我们的食欲,当然吃多了就会上火。下面教你怎么搭配食物吃就不会上火喽!

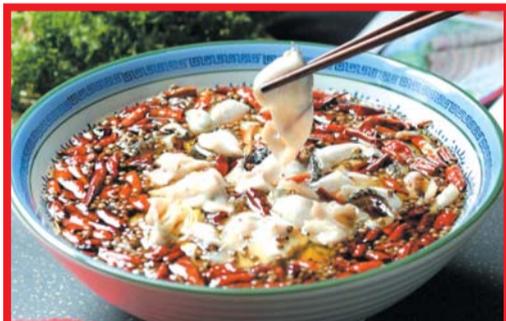
1.吃辣菜,主食最好选粗粮,因为其膳食纤维含量丰富,可预防由肠胃燥热引起的便秘。玉米或白薯就是不错的选择。此外,薏米也可去燥,若辅以百合熬粥,功效更明显。

2.再次,要多喝水或汤。吃辣容易引起咽喉干燥、嘴唇干裂等症状。此时,要注意补充水分。喝碗青菜或番茄蛋汤,可起到生津润燥的效果。吃辣时,喝杯酸奶或牛奶,不仅可以解辣,同时还有清热作用。

3.最后,爱吃辣的人,餐后宜多吃酸味水果。酸味的水果含鞣酸、纤维素等物质,能刺激消化液分泌,加速肠胃蠕动,帮助吃辣的人滋阴润燥。吃点苹果、梨、石榴、香蕉,或吃些山楂、葡萄、柚子,都有去火的作用。

烟台蜀香门第酒店

发现地:华茂街85号 推荐人:刘彦君



推荐理由:川菜算得上是“辣”的主要代表了。烟台蜀香门第酒店就是一家经营正宗川菜的全国连锁酒店。川菜做为我国汉族八大菜系之一,在我国烹饪史上占有重要地位。它取材广泛,调味多变,菜式多样,口味清香醇浓并重,以善于麻辣著称,并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味,融汇了东南西北的各方特点,博采众家之长,善于吸收,善于创新,享誉中外。烟台蜀香门第酒店正是以正宗的菜肴、优美的环境、亲和的服务为特色,深受广大消费者好评!

酒店设计精心,匠心独具,清新淡雅,古朴别致。主要原料都是精挑细选于四川山区的农家,追求健康和绿色。配合独特的手法,每一道菜肴通过大厨精心的烹饪,都变得那么美味。

招牌特色:沸腾鱼,起源于四川重庆江北一带,因为菜肴上桌时滚油沸腾,深受广大食客的喜爱。

沸腾鱼是具有开胃健脾,瘦身养颜,祛寒顺气的巴蜀名菜。选用海拔一千多米的山地花椒和辣椒,用鲜活的鱼片经独特工艺去腥腌制再将鱼片氽水盛器,用特制沸腾油加入花椒、麻椒、辣椒,淋于鱼片上,瞬间浓香四溢。麻辣鲜香,鱼片滑嫩,入口即化,回味无穷。特色牛蛙、麻辣鸭头等更是让人回味无穷。

举一杯红酒,静听蜀地花香,细细品尝着,所有的一切都化为虚无,这一刻,真是只想沉醉在月色朦胧中!

人均消费:60元

食客体验:

“跟LG去吃的,以前也常在这家吃川菜,味道还不错,分量很大!”

“这里的麻辣鸭头不错,但是最喜欢他家的还是沸腾鱼了。量很大,可以选择一份也可以一条鱼,满好吃的,环境也不错。”

新语小山城麻辣香锅

发现地:烟台大学万象城步行街 推荐人:马文杰



推荐理由:新语小山城麻辣香锅,环境布置相当优雅,柔软的沙发,现代化立体装修,让人一进去就有那种不管有多辣一定要痛快的大吃一顿的感觉。吃的时候可以不受任何拘束,一份麻辣锅,两碗米饭,

无需多余选择,获得最原始的满足。

招牌特色:新语小山城麻辣香锅是连锁店,特色是“麻辣鲜香”,由总部统一配送原料,保证原料新鲜隔夜。店内有荤有素,供顾客自行选取,锅底料是特别配制,含有多种中草药,健康美味不上火。口味分成微微辣、微辣、中辣、麻辣和最辣几种,满足不同食客的需求。

人均消费:20元

食客体验:

“这家香锅口味正宗,荤素搭配营养丰富,清清爽爽不油腻,香辣的味让人胃口大开,越吃越多。”



春华香辣蟹

发现地:上乔美食一条街 推荐人:姜事成

推荐理由:冬天想吃香辣蟹就到春华香辣龙虾香辣蟹。拳头大小的蟹子香气扑鼻,让人顿时觉得唇齿间像是沾了人间香露。坐下来,一杯啤酒,很多蟹子,吃的惬意。螃蟹的寒性与辣椒的热性,一阴一阳有机地结合起来,辣而不燥,辣而除湿,香盈扑鼻。位于上乔美食街的春华香辣龙虾香辣蟹开店十余年了,是烟台第一家香辣龙虾香辣蟹店。这些年店家凭借特色的香辣蟹、香辣龙虾以及极具老烟台口味的家乡菜获得了良好的口碑。店内分为一楼散桌和二楼的雅座,环境清新,二楼雅座临窗而坐街上美景尽收眼底。值得一提的是,店家在二楼楼梯口处养着一只白云鸟和一只相思鸟,用餐时候几声鸟叫平添了许多悠闲的气息。

招牌特色:劲爆香辣蟹——肥嫩诱人,轻轻一掰,洁白晶莹的蟹肉肉尽展眼前,美美吮上一口,鲜美的迷人,丝丝甘甜。将这嫩嫩白白的蟹肉略浸些红油,如同抹上胭脂般的温润,香、辣、嫩,鲜混合着浓郁的蟹香一路高歌,直冲舌尖。辣得过瘾时,来上一大口啤酒,真是蜀道不再难,此时上青天啊。含有30多种中草药的秘制调料,烟台本地放心蟹子让你吃得美味又健康。

人均消费:30元-40元

食客体验:

“除了辣之外还有丝丝的香味,香辣二字当之无愧,很特别,下次还过来。”

“经常过来吃,香辣蟹很好吃,家常菜也不错。”