

假期推荐

刊登热线: 85311091

新三毛大酒店

地址: 杭州清泰街571号 订座电话: 87272999 87816699

龙井路柒号花园餐厅

地址: 杭州龙井路7号 订座电话: 87979123 87999797



数着前面还有几个人。老板是四川大汉,总是喜欢赤膊,喜欢大声说话,热情地称每一个来吃麻辣烫的女的为妹妹,叫男的兄弟,让人有种家的温暖。这里的麻辣是一绝,凡是来这里吃过的客人都说,那种味道颇似蚂蚁咬舌头,震颤全身,辣似魂儿出了身体,飘忽浓郁,鲜似天籁之音绕梁,三日不绝,特别是那种难以形容的香味,令人垂涎欲滴。自然独到的口味让食客们一个个赞不绝口,流连忘返!

麻味是川人首创的,是调味中最独特的味道,它与辣组合而成的麻辣具有川人性格的独特魅力。巴山蜀水孕育了川人豪爽的性格,有如辣椒般激烈,但又不失其幽默与风趣,有如花椒般幽幽的耐人寻味。因此,“麻辣”也就成了世人公认的川人味感的标志。它与贵州的“直辣”、湖南的“干辣”、西北的“咸辣”,自然泾渭分明了,令人产生酣畅淋漓、耳麻舌酥、荡气回肠的感觉。

“我们是四川人,在杭州打工,特别想念家乡的麻辣烫,没事的时候叫上一帮兄弟来这里,各拿一大把自己爱吃的串串煮进汤锅里,再喝喝冰镇啤酒,4个人吃个百来块钱,差不多就酒足饭饱了,既经济又实惠,而且还解了思乡之苦,每次来这里都让我觉得有回家的感觉。”老李感慨地说。

地址:西湖区文一路154号(万塘路口)

【特别提醒】:

麻辣烫食用之道

食用麻辣烫,只要注意以下几点,就能在营养平衡方面达到较好的效果:

- 新鲜蔬菜和肉丸、肠片、蛋类等的比例达到2:1,促进酸碱平衡。实际上,这一点很容易做到。
—增加食物品种,多选平日不常吃的蘑菇、海带、豆制品等食物。
—少放一点盐和味精,辣椒也要适量。
—用芝麻酱替代红油或香油,增加钙的摄入量。
—放些有杀菌作用的蒜汁和醋,或者吃点生大蒜,帮助预防肠道感染。

【你应该知道】:

它比快餐更健康

有些人认为麻辣烫是一种不健康的食物,或许更多地是因为它出身卑微,价钱低廉,担心其安全性。实际上,如果能够在食品安全方面把好关,并进行合理的搭配,麻辣烫说得上是一种相当不错的快餐食品,比煎炸食品要健康得多,也环保得多。

首先,麻辣烫并不太辣,如果不要多放辣椒的话。而且常常加入蒜汁,还有杀菌作用。

其次,麻辣烫通常有多种绿叶蔬菜,有多种豆制品原料,海带等藻类,有蘑菇等菌类,有薯类,有鱼类,有蛋类……相比之下,植物性原料品种占优势。只要合理搭配,它比一般的快餐菜肴更容易达到酸碱平衡的要求,也符合食物多样化的原则。

第三,麻辣烫的加热温度并不高,也不会产生油烟和脂肪高温氧化问题。和高温烹炒相比,对空气环境污染较小。

第四,涮菜的过程中可以去除蔬菜中的部分草酸、亚硝酸盐和农药,虽然损失一部分维生素C,但也减少了抗营养因素和有毒物质。只要注意定期更换涮菜水,涮的过程中少加盐,就是非常好的烹调方式。

最后,麻辣烫的调料可以做到健康低脂。涮菜的时候没有放油,调拌的时候也可以按照顾客的要求减少放油量,总体来说,原料含脂肪少,热量比较低。相比之下,炒菜的时候,往往要经过滑油、烹炒、淋明油三个加油过程,而且顾客无法选择菜肴的放油量。

最正宗麻辣烫

据说,麻辣烫起源于长江之滨,最初的时候,是船工和纤夫创造了麻辣烫的吃法。麻辣烫的发源地是乐山市五通桥区牛华镇,追溯第一家的话,是一个老人,刚开始以挑扁担的方式经营,从那时到现在有大概20年的光景,因此牛华就成为了麻辣烫的发源地了,牛华人做的麻辣烫也成了全国一绝,那麻辣烫才正宗。现在做麻辣烫的人越来越多,可是很多都是半路出家,味道不纯正,好不容易,终于打听到这家麻辣烫店的老板是地道的牛华人,那麻辣的调料都是祖传的秘方。

老板一身红色短衣短裤,五大三粗,做起事情来毫不含糊,娴熟地把我挑好的满满一篮子鱼肉青菜分类放进汤锅里。“这汤可是麻辣烫好吃与否的关键,很有讲究,一般煮麻辣烫都是两锅汤,我们店有三锅。两口锅专门煮麻辣烫,还有一锅骨头汤是24小时在炖的。我们把麻辣烫锅里的菜煮熟后,捞到碗里,再倒入骨头汤。这样顾客吃起来,就没有好多种菜混杂起来的味道,相反倒是能品出菜肴原有的香味。如果想汤味比较鲜一点,还有一个小窍门,就是汤熬开后,可以改成小火再适当地多熬一会儿,这样鲜味就出来了。除此之外,吃法也很重要,正宗的吃法可不是一串一串的吃,而是一抓一大把,用筷子轻轻一捋,菜就纷纷掉落香油碟中,然后才开吃!”老板的一番专业介绍,让我长了不少见识,真不愧是牛华镇的传人!

地址:二圣庙前73号

吃的是家里的味道

说起麻辣烫,不得不提万塘路上的重庆光头麻辣烫,这可是在杭城小有名气的一家,很多人慕名过来,在门口排着长队,就是为了一饱口福。不足15平方米的小店内,摆上几张桌子和凳子,装备简单得不能再简单,而且没有空调,每个在里面的人都吃得汗流浹背,每个在外面等的人更是被太阳烤得直冒油,可是尽管如此,人们还是愿意站在门口,一边等一边



麻辣烫减肥套餐

早餐:全麦面包3片、酸奶1份

午餐:麻辣烫1份

晚餐:苹果1个0大卡、酸奶1份

推荐原因:中午吃麻辣烫时尽量选择绿色蔬菜和豆制品,我选的比例是3:1,调料加的只有辣椒油和醋,都是减肥的好调料。另外,吃采用骨胶原作为汤底的麻辣烫还可以养颜美容!

美的 Midea 空调

快乐家宴 HAPPY FAMILY BANQUET

时尚新煮妇从《快乐家宴》起步

5月31日节目抢先看

【名人厨房】之“奶油鸡茸蘑菇汤”

“生活早就不太枯燥”书可硬硬地叫唤人排着队,嘉女作嘉女终于来到了“快乐家宴”节目,一道奶油鸡茸蘑菇汤,让现场所有人惊叹。此次是“快乐家宴”节目的邀请,苏瑞瑞终于放下笔头,挽起了围裙,为观众献出了自己私房菜——“奶油鸡茸蘑菇汤”,做这道汤需要准备鸡肉、蘑菇、洋葱、奶油、牛奶,在本月六日的“名人厨房”小版块中,作家苏瑞瑞会教大家如何做“奶油鸡茸蘑菇汤”的美味呢?



【烘焙课堂】之“什锦水果松饼”

“什锦水果松饼”口感松软,味道香甜,除了刚上烤炉了水果馅料,还可以配各种新鲜的水果,丰富了这款松饼的吃法,松软不用操心,更有许多惊喜。准备好原料:鸡蛋、黄油、白糖、低筋面粉、新鲜水果、果酱以及烘焙工具,然后按照我们的节目,几分钟就能可以成为一名烘焙高手!



【两岸咖啡吧】之“牛奶冰淇淋雪泡”

六一儿童节快到了,小朋友们将在现场度过一个开心的日子,小朋友们最爱的饮料,是不是很有营养呢?本期节目中,我们将教大家做一款“牛奶冰淇淋雪泡”,只需一杯冰淇淋,原味,20cc糖水,一个西果,搅拌机以及600cc鲜牛奶一起放入搅拌机进行充分搅拌,冰爽可口的“牛奶冰淇淋雪泡”就做好了!



杭州电视台生活频道周六17点播出