



胃口不开,不妨吃点面食

面点大师为您传授“面食经”

时尚街区也开出家常面馆

在天一广场,记者走访时看到有牛杂面、海鲜面、烧鸭面、拉面等各种面馆。在彩虹广场、鼓楼等地,来自各地的面馆同样随处可见,有些区域,面馆一家紧挨着一家。

除了本地的海鲜面、牛肉面,兰州拉面、宜宾燃面、重庆小面等先后登陆宁波市场,在和义大道、月湖盛园、波特曼大街等高大上的区域也可以见到家常味浓浓的面馆。

记者在江东波特曼看到一家开业没多久的重庆小面馆,陈列的面点很丰富,看装修格局更像一家时尚餐厅。前台服务员告诉记者,厨师是从四川请来的,



生鲜超市里出售的彩色蔬果蝴蝶面。

食材、口味都很地道,生意也很不错,在宁波已经开出三家。来用餐的多数是附近上班的白领,对用餐环境要求较高。他觉得,面食价格不高,配菜又丰富,非常适合工作午餐。重庆小面馆在

宁波数量不算多,进入宁波市场的时间也不长,而消费者大多喜欢尝新,因此,重庆小面生意还是不错的。据他观察,本地居民对口味较重的重庆美食,接纳度还是挺高的。

碱水面吃起来爽滑可口

怎样才能吃到好的面食,还是挺有讲究的。

浙江商业技师学院烹饪系中西面点教研组长柴雄说,宁波本地面条是碱水面,就是制作面条时添加了食用碱水。碱水面外观颜色发黄,吃起来爽滑可口。其做法是“烫”,

面条和浇头是分开煮的。也就是生面放在铁丝篓里,然后在滚水中浸泡,等面条熟了提拉上来,再加一勺汤和浇头,而浇头多用五香牛肉、烤麸等。

“烫”面这种煮法平时仍然可以看到,不过现在比较普遍的煮法是把面

条和海鲜、牛肉等食材放在锅里一起煮,面汤中也混合了各种食材的味道。

对于多数消费者来说,普通面条、饺子皮等可以直接从市场采购的。相对来说,碱水面口感滑爽,而普通面条则更有嚼劲。

自己制作不妨添些蔬果汁

如果自己动手擀新鲜面条,或者用面条机制作,建议在面粉中添加一些蔬果泥,比如胡萝卜、玉米、菠菜、火龙果等。有些消费者挑食,不喜欢某些蔬果的味道,但如果和到面粉中,一般吃不出异味。同样,也可以这样制作饺子皮。蔬果面五彩缤纷,很能勾起食欲,特别对儿童来说,更有吸引力。

超市里的面粉品种较

多,如果做面条选择普通面粉就可以了,擀饺子皮最好购买饺子粉或者高筋粉。

对于传统的碱水面、碱水皮子,对于很多80后、90后来说,显得非常陌生,如果想亲手调制碱水面,其实也非常简单,只要和面时添加少量食用碱水就可以搞定,现在大型超市一般都能买到,如果在货架上实在找不到,不妨到淘宝上去淘淘。

浇头和饺子馅可添加海鲜

一碗好面条,浇头也非常有讲究。柴雄说,一般可以提前精心调制一些卤菜,比如卤牛肉、卤牛杂等,还可以储备几样素食,比如烤麸、素鸡等。这些搭配对于“懒人”来说尤为适合,一碗热汤面加上美味浇头,夏日里的简餐几分钟就搞定了。

当然,如果再采购一点花蛤、虾、番茄之类的生鲜,那就可以下一锅海鲜面了。

柴雄还介绍了几种好吃又有营养的饺子馅。传统的饺子馅多为猪肉加白菜、韭菜等,而根据宁波人的口味,则可以适当加点海鲜。比如做一款猪肉虾仁馅,稍微加点干贝。还可以用三文鱼、马鲛鱼等搭配猪肉或蔬菜做成馅。对于海鲜馅,尽量挑选刺少的鱼,这样剔骨、去皮相对容易操作。

至于各种食材的配比,可以根据各自的口味来调整。



宁波第二百货商店官方微博



2016 宁波购物节·海曙

NINGBO SHOPPING FESTIVAL·HAISHU

(第二波)

DATE: 7月29日(周五)~7月31日(周日)

六楼床品 全面调整 品牌升级 气势恢宏 璀璨亮相

品类全 | 质量优 惊爆眼球 六楼床品博洋/富安娜/罗莱/紫罗兰等品牌旗舰店首驻登场

实折实扣
全店指定商品 **2-3折**
刷贵宾卡再享贵宾优惠

· 银商互动

7月22日-8月7日,在宁波二佰银联卡“闪付”消费即有机会中金条(详见店内海报);

· 飞凡“随机减”+赠礼

7月29日-7月31日,下载飞凡APP并注册,快捷支付“随机减”,满100元赠零度可乐一瓶;



· 靓彩逸“甲”秀

7月30日、31日(周六、周日),特邀宁波职业美容学校学员提供免费美甲活动;凡到店顾客均可享受免费服务(4楼大厅);

新秀丽箱包

3-7折 闪惠倒计时(至8月1日/一楼特卖场)

· 贵宾会员回馈月 1000积分起兑

贵宾会员招募 品牌毛巾、饮料、礼品伞、现金券等你领!
贵宾会员积分兑换 需本人持贵宾卡、身份证至六楼总台办理;
总服务台咨询电话: **87262828**

· “果宝”特攻大作战

(地点: 4楼大厅)

当天购物满**300元**,即可参加“果宝”特攻大作战现场互动游戏一次...



夏日炎炎不走路
优步送您来二佰



· “致青春2”向最可爱的人致敬

8月1日,凭现役士兵证、军官证可在六楼总服务台领取消费卡**50元**,免费申办贵宾“金卡”一张,再赠“满**1000元**抵用**50元**”购物节现金券一张(限前200名);