

“食刻”有礼

本期奖品:10份鲜椒牛肉酱,由喜小妮低卡餐厅提供

获奖方式一:从《沧州晚报》个人订户中随机抽取。

获奖方式二:扫码备注“食刻”,向记者推荐本地特色美食,从提供线索的读者中随机抽取。

(获奖名单请关注下期“食刻”版)



2月27日“食刻有礼”获奖名单

189****8771	133****4224
136****6045	131****9525
153****0205	193****2042
131****8775	131****6126
199****1691	151****3637

以上10位读者各获AMORE贝拉意大利餐厅提供的博罗尼亚肉酱粗管面一份。接到通知后,凭手机号码到店里领取。

领取地址:运河区世纪家园中街底商



喜小妮低卡餐厅——

中式低卡餐的美味之旅

本报记者 杨柳 摄影报道



谷晴晴(左)和赵胜男正在给顾客配餐

随着健康饮食的日益普及,越来越多的人开始注重食物的营养价值以及卡路里的摄入。然而,传统的中式菜肴往往热量较高,不利于健康饮食。那么,如何在保持中式菜肴美味的同时,又能实现低卡路里摄入呢?位于运河区的这家喜小妮低卡餐厅给出了答案。

走进喜小妮,映入眼帘的是原木风的装修风格、干净整洁的用餐环境和明亮宽敞的厨房。每到饭点,店里总是坐满了顾客,前来就餐的不仅有上班族,还有结伴而来的老年人。在这里,大家既能品尝到传统中餐的经典风味,又能享受到低卡饮食带来的健康益处。

营养与美味并存

喜小妮是一家自取式的餐

厅,L型的取餐台可以让你从汤品、菜品、主食依次进行选择。为了确保顾客吃到热气腾腾的餐品,取餐台都安装了保温设备。喜小妮低卡餐厅的每道菜品,都根据《中国居民膳食指南》标注了卡路里,一份清蒸鱼大约132千卡,一份黑蒜牛腩大约113千卡,而蒜香西兰花则大约52千卡。热量单位的标注,让顾客在选择菜品的时候吃得更加安心。

取餐台上方的灯箱上,闪烁着四个关键词——低热量、杂粮米、清远鸡、弱碱水。在这四个关键词的背后,是喜小妮低卡餐厅对顾客满满的诚意。

想要既好吃又健康,那在食材选择上就要足够用心。蔬菜要每天清晨去批发市场进行采购,牛肉选择的是本地老字号肉店的,就连不起眼的鸡

蛋,也是去专门饲养“走地鸡”的农户中采买的,为的就是在源头保证食材的安全性。在烹饪方法上,采用低盐低油的料理方式。好的食材搭配上大厨的精心烹制,喜小妮低卡餐厅有底气说出“低热量”这三个字。

低热量主食方面,喜小妮低卡餐厅特意开发了杂粮米饭、炒米饭、全麦窝头和全麦馒头四种主食,其中杂粮米饭是大家点单率最高的餐品。一碗看似普通的杂粮米饭,其实是由8种不同的杂粮搭配而成的,其中不仅有口

感好、营养价值高的白藜麦,还有五常大米等。

而提起“弱碱水”和“清远鸡”,就不得不提店内的招牌菜品——鸡汤。喜小妮低卡餐厅的鸡汤有玉米胡萝卜鸡汤、红枣党参鸡汤、虫草茶树菇土鸡汤等多个品类,全部是选用来自广东的清远鸡作为原材料,加入农夫山泉矿泉水和其他食材,采用隔水慢炖的方法,2-3小时才能炖至完成。春寒料峭的时节,喝上一口鸡汤,暖胃暖心。

从线上到线下

喜小妮低卡餐厅是2024年1月开业的,在这之前,他们从2021年起就开始进行线上配餐服务了。

喜小妮的老板谷晴晴告诉记者,最开始她是帮助自己的爱人进行减重,在沧州却找不到好吃的中式低卡餐,于是她就联系了自己的营养师同学赵胜男,想着一起试一试。在她俩的合作下,谷晴晴的爱人3个月内成功减重30公斤。爱人的巨大变化让谷晴晴看到了低卡饮食的重要性,于是她和赵胜男一拍即合,开始创业。

在线上经营的3年里,他们积累了5000多个会员,每天平均出餐200份。现在,他们又开设了喜小妮低卡餐厅,实现了让大家堂食的愿望。她们说,喜小妮低卡餐厅不仅制作美味的中式低卡餐,更要把健康生活的理念传递给大众。

店址:运河区御景街与解放西路辅路交叉口西南200米



刚出锅的菜品



荤素搭配的单人套餐



热闹的餐厅

油焖茄子

怡然



放假在家,做了一道美味的油焖茄子,茄子香而不腻,再配上一碗米饭,大家吃得开心又健康。这道菜得到了家人的一致好评,现在我把方法分享给大家,感兴趣的朋友也来试试吧!

原料:

茄子、青辣椒、蒜、小米辣、生抽、老抽、蚝油、食盐。

制作过程:

第一步:将茄子洗净后切成长条,青辣椒切段,小米辣切丁,备用。

第二步:锅中放水,将茄子放入蒸锅,上锅蒸熟。

第三步:锅内放油,油热后放入青辣椒,煎出虎皮状后,放入蒜末和小米辣爆香。

第四步:放入蒸熟的茄子进行翻炒,加一勺生抽、半勺老抽、一勺蚝油、少许盐,翻炒均匀后即可出锅。



张记忠华面馆

倩倩:这家店的臊子面我吃了这么多年,臊子肉香而不腻,还有胡萝卜、土豆、蒜薹等配菜,最后再加上一个他们家自己制作的卤蛋,每次吃完都让我觉得十分满足。

地址:运河区解放中路320号101—1



芝士遇见鸡

候鸟的问候:这道菜一上桌就让我特别有食欲,浓郁的酱汁包裹着鸡肉,香而不腻。再裹上奶香的芝士,更增添了几分甜蜜。店里的装修风格科技感十足,是非常适合聚会的一家店。

地址:运河区新华中路华北商厦8楼