



意大利农场里的小动物园。新京报记者 尹亚飞 摄



民族大学的同学们如何保持身材啊？学校四周有这么好吃的！今天在民大西门一家宜宾燃面小店吃饭，燃面一般，但同事点了燃抄手，跳脱鲜辣，非常惊艳！只是……从前见到的抄手大都带汤，像在游泳池里，而这一次，她们搔首弄姿地站在了岸上。

陈晓卿 美食专栏作家

饭友小聚，在一家一饭堂吃潮州菜。主食是鹅油拌饭。鹅油是做鹅菜时留下来的油脂，拌饭时加入一些潮州酸菜和鹅肉粒。鹅油香味真醇且悠远，酸菜的加入丰富了口感、味道，鹅肉粒则能体会到潮州卤水独特的香味，几样的搭配让鹅油捞饭的味道蕴含丰富，清香幽远。

董克平 美食评论家



自己种菜的餐厅

每一次食品安全事故，都会引发一次集体恐慌，捎带手做一些化学知识的普及。比如最近几天，人们就明白了什么是“明胶”，我们通过鸭蛋知道了苏丹红，通过牛奶明白了三聚氰胺，通过冷冻食品理解了金黄色葡萄球菌……也有一些生物学的科普知识，比如通过市场上售卖的“鳕鱼”，知道了“油鱼”这种玩意儿。

外出就餐也成了一件如履薄冰的事，不太敢去街边小馆，没准就是香精包子、美容猪蹄，没准就是鸭肉做的羊肉串，马肉做的驴肉火烧，加了辣椒精的变态烤翅。

我平时常去的餐厅多是熟悉的餐厅，所谓熟悉不是认识老板和厨师，而是知道这里的食材放心，不会弄虚作假。但这对许多人来说，似乎也是个不值得信任的事，在有效监管缺位，什么事只能凭良心的年代，任何人都都有权质疑。

北京陆续出现了一些有机餐厅，标榜所有食材都是有机，对此我也有点质疑，首先有机食品认证难以服众，并没有确凿证据表明有机食材比绿色及无公害食材更有营养，价格却比普通蔬菜贵上数倍；其次有机食材产量相对低，而餐厅是一个大量消耗食材的空间，所谓有机食材更适合在家庭消费。

反倒是另一种套路的餐厅更靠谱，那就是餐厅自己种菜。从田间到餐桌，这在一些餐馆里倒是得到了实现。

西四的金福源铁板烧，藏得有点隐蔽，北京的铁板烧大同小异，但这种做法不能“藏拙”，各种牛肉、鱼肉放在高温铁板上现场烹饪，随时与厨师交流，眼睁睁地看着食材变成美食。这里的肉都是选取靠谱的供应商供应，高级的有澳洲和牛、雪龙黑牛，家常的有各种花样的海鲜、鹅肝，令我惊喜的却是一些蔬菜与搭配的水果。他们在通州有一个高科技农业观光园，这些蔬菜都来源那里，各种番茄聚集在一个果篮里，端的可爱，口感也是一流。虽然在铁板烧餐厅里，这些都是点缀，凭着这一点，却叫我对这个餐厅多了几分信任。没过两天，我就专程去了一趟他们位于通州的金福

艺农，200多个控温控湿的大棚里，种植着各种稀奇古怪的番茄和蔬菜，番茄可以摘下来用手擦擦就往嘴里放，黄瓜涮涮就能吃，黄瓜的清香弥漫口腔，这种质朴很久违。

我有一个吃友，他比我还胖还壮，写时评，在网上跟人干仗，从不手软，叫五岳散人。去年他突然奇想，想做一家吃起来坚决放心的餐馆，于是在微博上征集参股的网友，短短几天募集了400万元，以此为启动资金在亚运村开了山里江南。这里做鲁菜为底子的家常菜，不求每一道都惊艳，但求每一道都放心，从米到油，从菜到肉，都在能力范围之内找最好的。文人开餐馆往往想的比做的多，五岳散人则是想到做到，这里可以放心当食堂，好吃似乎都是次要的，真的从每一环节都叫人放心。

这里的米饭5块钱一碗，但是真香，好饭就是一道菜，米是选择东北千久香大米；猪肉也真香，五花肉看上去肥的多瘦的少，对于吃惯了瘦肉精的吃货来说还一时有点不适应，其实猪肉本来如此，这里的肉都是供应港台的专供肉。许多人都夸这里的食材好，五岳散人索性乘势做了一个绿色食品配送公司，叫绿腰，能把这些好食材送到家里。他指着自已如九重游泳圈的腰身说：我希望大家都能有一个绿腰。

每次去海棠居，我都会点一份大拌菜，因为我知道，这是老板的哥哥亲自种出来的，他们在昌平有一个不大的农场，不用农药，少用化肥，种出的黄瓜、萝卜、西红柿等寻常时蔬，每天供应。虽然不是所有食材都是自产，却也表明了一个态度。每次去意大利农场，我也会连吃带买，走时带着一堆蔬菜回家，因为我知道，这些蔬菜都是自己园子里种的，老板的孩子也是天天吃这些，这里还有各种水果酿的酒。

无需处处标榜有机，我们吃客需要的就是一个踏实；也不用想着天天食补，我们仅仅是希望餐馆的食材来源清楚，可以回溯；我们也不要求物美价廉，只要物美，价格高点我们也能接受。



金福源铁板烧可现场烹饪。

资料图片



海棠居的新鲜美食。

新京报记者 王远征 摄

■ 食讯

酷悦轩尼诗集团宁夏设厂

4月20日，继去年5月与宁夏农垦集团宣布合资建造葡萄园后，法国酷悦轩尼诗酒业集团旗下——夏桐酒庄在宁夏举行开工仪式，着力打造中国本地制造的高端起泡酒。夏桐(宁夏)酒庄将按照现代酒庄的最高国际标准打造，预计将于2014年推出首批高端起泡酒产品。

泰籍主厨做客东方君悦

2010年来东方君悦凯菲厅尝过泰籍主厨 Chef Siriluck 手艺的食客们，一定对她制作的家庭风味泰餐记忆犹新。4月20日至29日，京城的食客们将有机会再次品尝到 Chef Mum 的精湛厨艺。

国内首家谭阁美饭店即将开业

日前，谭阁美饭店即将在京开业，它是国际连锁饭店品牌谭阁美(Tangram)在国内的第一家饭店，位于朝阳区中心地带。谭阁美饭店将主打时尚智能特色，一张“谭阁美卡”在手即可享受自助式入住和退房、自助式售卖和洗衣、全天候食品供应、全面覆盖的无线网络和随处可用的多功能插座等服务。(曲亭亦)

■ 链接

金福源铁板烧：西城区阜成门内大街甲92号，人均200元
山里江南：朝阳区大屯北路312号金泉美食宫6门4楼07号，人均80元
意大利农场：近郊顺义区马坡镇白各庄，人均150-200元
海棠居：西城区德内大街202号，人均300元

本版撰写(除署名外)
新京报记者 赵子云