



## 开栏的话

热播的央视纪录片《舌尖上的中国》触动了无数人的味蕾,也引来周口人的围观议论:到底哪种食物能够代表周口美食?

舌尖上到底有多少种家乡味儿?周口人自己也说不清。今日起,本报将陆续推出系列专题报道《舌尖上的周口味儿》,和大家分享美味佳肴背后的故事,共同搜寻周口人的家乡味道,揭秘周口人舌尖上的专属“密码”。

# “蒸”的奥秘

蒸是中国菜烹饪法的基本方式之一。在人们发现油脂的快速加热功效之前,蒸被认为比煮加热更快,并且更容易保持食材的完整形状,蒸制的食品还最大限度地保证了食品自身的营养。蒸制食品时,若食品原料中富含油脂,随着蒸汽的温润,过剩的油脂会渐渐地被蒸出来,减少了食品的油腻度。

### 靠“蒸”创业的周口小伙儿

周口市区建安路上餐厅云集,竞争已经进入白热化。这里的食客们几乎都是挑剔的美食家,他们对菜肴有着几近苛刻的要求。周口食客们有着自己的生活哲学,在讲究养生的消费群体的餐桌上,蒸菜往往是主角。

离开故乡10年后,24岁的李亚州从北京回到周口,终于有机会开设一家以蒸制菜品为主的餐厅。操起熟悉的灶台,制作熟悉的味道,他很愉悦。

13岁做学徒,在餐饮行业打拼数年,李亚州经营的餐馆在竞争激烈的建安路上已开设了两年的时间,每天门庭若市,一座难求。10年的厨师生涯练就了李亚州一手好厨艺,李亚州在经营策略上坚持着自己的理念:重食材、轻装修、低价位。



李亚州经营的餐馆在竞争激烈的建安路上已开设两年

### 靠“蒸”立足的餐厅

家人团聚、老友相会是一家餐厅最基本的功能,当然,美味传达出的满足感最重要。这家以蒸制菜品为主的餐馆经营面积300平方米,装修风格古朴自然,灯光柔和安详。

清蒸脆皖鱼是李亚州的餐厅在建安路上能够长久立足的招牌菜品之一。他的餐厅菜品均采用蒸的烹饪手法,不加任何油,用餐后身体无负担。

脆皖鱼,广东省中山市地理标志产品,采用活水密集养殖法,只喂食东北蚕豆,使得脆皖鱼肉质结实、清爽、脆口。脆皖鱼肌肉粗、蛋白质含量比普通草鱼高2.2%、粗脂肪含量是普通草鱼的140%。

每天凌晨5时许,李亚州都要去周口中心汽车站接鱼。脆皖鱼从广东省中山市空运至郑州,千里



脆皖鱼

迢迢来到周口食客的餐桌上,最大限度地保证了脆皖鱼的鲜活度。清蒸脆皖鱼成为食客们来李亚州的餐厅必点的头牌菜品。鲜活的脆皖鱼经过特殊工艺去刺、切薄片、盐水去腥、材料腌制,然后清蒸,这样才能吃出它的鲜嫩和脆感。蒸制的时间不宜过长,3-5分钟为佳,此时的鱼肉刚熟,一片一片分外白嫩。整块嚼在嘴里,感觉很美妙:和虾肉一样弹,但比虾肉脆,就像吃凉拌木耳的那种脆脆的感觉,又嫩又有嚼头。

李亚州说,蒸制的方法最大限度还原了食材原本的味道,它将温度传递给食材,使美味慢慢释放出来。看似简单的沸腾下,蕴藏着中国人厨房的秘密。中国的厨师个个都像魔术大师,把“蒸”这个“水火交攻”的把戏玩到了炉火纯青的地步。李亚州传承着祖先最原始的烹饪技艺,还原了食物的本真与美好。

(记者 黄佳 周彦)

舌尖上的  
周口味儿  
She jian shang de Zhoukou wei

周口优选  
Ulfe Zhoukou

周口美食频道

周口百大美食评选活动火热征集中

欢迎餐饮企业报名

执行:周口报业传媒集团商务会展部 电话:18639402569

活动详情请关注 周口晚报 官方微信平台

## 酒水餐饮监督热线

假冒伪劣酒水;酒水中有杂质  
酒水以次充好;服务态度恶劣  
就餐时不给发票;菜品中有异物  
被迫接受最低消费;油烟扰民  
强制使用一次性消毒餐具……

发现以上情况,请拨打监督热线电话,我们将在第一时间关注您的呼声,通过记者的调查和呼吁,引起有关部门的重视,让您的合法权益得到维护。

热线电话:13592221006

