

好吃好喝

本版加盟热线：
13592220030 13592220015
13938098684

本栏目由
渔人码头
独家协办

总店地址：周口市邦杰大道
邦杰集团北 20 米路西

渔人码头	海鲜城:8362555
周口店	小海鲜:8396777
郸城店:	3265555
焦作店:	0391—2586198
许昌店:	0374—2593333 2592222

天天特价 天天一元
吃海鲜 来渔人码头！
带来沿海餐饮风情
体验大都市海鲜品质

在“五一”节即将来临之际，渔人码头全体员工向全市的劳动者致敬！从即日起到五一期间，为就餐顾客每人免费送一位**养生刺参鱼丸盅**。

春季，人体对蛋白质、维生素摄入不足，使肌体环境偏酸，造成春困现象。为此，渔人码头特新推出**野生全鱼宴、滋补提神汤**，有助调养精力，驱除春困，欢迎品尝！

海鲜城美食热线：8362555
小海鲜美食热线：8396777
(本广告解释权归渔人码头餐饮有限公司)

订台热线

周口邢氏海参馆 8100666

淮阳龙湖南庄 2698999 2698666

新华楼大酒店 8393000

东云阁 8686865

禧龙阁 8279616 8279619

汇龙鲍鱼 8288699

皖豫情 8238555

总商会会馆 8681119

神农庄园 13033921122

夏威夷生态园酒店 8201111

周口中州国际饭店 8519966

澳门豆捞 8685111

三川人家 8284999

干锅鸭头 6088999

三星食府 8226357

信阳南湾鱼 8129308

新品海楼酒店 6197666 6197888

骨语钙骨餐馆 6122788

刘家私房菜 8691288

欢迎刊登订台电话
联系电话：13592220015

古代名人与野菜

眼下正是野菜盛产的季节，吃腻了大鱼大肉的都市人也吃起了野菜。不光现代人对野菜情有独钟，古人也吃野菜，不但普通百姓食用，皇帝大臣、达官贵人也吃。有史料可查的吃过野菜的皇帝有李世民、朱元璋，还有清朝的雍正皇帝，不过他们大多是借吃野菜来标榜自己的爱民和节俭，没有真正吃出野菜味道，作秀的成分居多。

说到吃野菜，不能不提到晋朝人张翰，他在洛阳做官，身在千里之外却十分思念家乡的莼菜，于是索性辞了官归隐家乡，这样就可以酣畅淋漓地吃上莼菜了。张翰算是中国历史上为了口腹之欲而辞官的“异类”，这就是“莼鲈之思”的典故。



故。莼菜是一种地道的野菜，其叶片浮于水面，叶的背面分泌一种类似琼脂的黏液，莼菜吃起来嫩滑爽口，可以烹制成羹，“饭稻以终日，羹莼将永年”是古人美餐莼羹后抒发的情怀。

荠菜是野菜中的上品，正所谓“三月三，荠菜赛金丹。”它性凉、味甘，若做菜吃带有一股清香味。宋代大诗人陆游就喜好荠菜，为此他还特地写过一首《食荠诗》：“小着盐醯滋味美，微加姜桂发精神。风炉饮钵穷家话，妙绝何曾肯受人。”诗人一碗荠菜配以佐料，吃起来也趣味盎然。

苏东坡不仅是文豪，也是一位美食家，他了解每一种食物的妙处，作为一方的父母官他自力更生，亲自掌厨。苏东坡非常爱吃春季里的野菜芦蒿（又名蒹蒿、藜蒿）。1084 年，苏东坡被宋神宗派往汝州任职，他特地取道今天的南京品尝芦蒿，后来苏轼多次路过南京时，只要有就去食芦蒿，他对这种香嫩鲜脆、具有清火化痰功效的野菜极为赞赏，曾赋诗云：“初闻蒹蒿美，初见新芽赤。”苏东坡在《惠崇春江晚景》中也念念不忘蒹蒿，诗云：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒹蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”

说到底古代名人吃野菜大多不是为了果腹，他们吃野菜吃的是一种品位，如果真的沦落到靠野菜充饥，哪里还有闲情逸致去对野菜赋诗咏吟？《史记》中有“藜藿之美”的说法，在民间野菜千百年来仍被不少穷苦人家所食用，对于普天之下的布衣百姓，再怎么吃野菜，恐怕也吃不出名人的那种心境吧！

(黄艳梅)

·九阳电压力煲· 阿永下厨



鱼头豆腐汤

原料：

大鱼头、豆腐、冬菇、冬笋、葱、姜，另外盐、料酒、花生油、糖、味精、胡椒各适量。

制作方法：

①鱼头去鳃，洗净，豆腐切块，冬菇泡发洗净，去蒂切片，冬笋切厚片，葱切段，姜去皮，拍松。

②把洗好的鱼头放入汤碗中加入盐、糖、料酒腌 5—10 分钟，备用。

③炒锅中注入花生油烧热，放入腌好的鱼头稍炸，捞起沥油，再放入豆腐炸到表面金黄时捞起。

④将炸好的鱼头、豆腐及冬菇、冬笋、姜、味精、胡椒放入九阳电压力煲中，注入适量的水，锁好煲盖，接上电源，并将控制器调至 60 分钟（或按粥/汤键）即可。

⑤待电压力煲进入保温状态，泄压后，打开煲盖放入葱段即可。

⑥鱼头豆腐汤富含蛋白质，口感鲜美，具有补脑、明目之功效。



小贴士

九阳电压力煲的最大特点是独创“营养释放三部曲”，使压力、温度、营养黄金结合，并通过无沸腾、无水烹饪等先进技术，配合独有的微电脑控制程序，及时调节压力与温度的升降状况，保证食物营养分子在加热过程中不破坏、不流失，达到完整保存营养分子的目的，而且独特的加热技术让食物的口感和美味双双保留，香浓熟烂。

九阳电压力煲独有十重安全保障，包括自动泄压、自动降温、过流安全等，并配有“九阳安全盾”专利控压技术，再也不会像传统压力锅那样让人提心吊胆了。十重保护，打造十足安全，让您安全放心使用。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助

热线电话：8230822
823970 88230922

九阳电压力煲
炖鸡炖肉不加水



导工作！

近日，扶沟中汇大酒店举行了隆重的三星级酒店揭牌仪式。扶沟中汇大酒店自开业以来，外树形象，内抓管理，建成了集餐饮、住宿、娱乐演艺、会议接待为一体的综合性酒店，繁荣了扶沟的餐饮市场，促进了就业。

(朱鸿)

本周一菜

(本栏为餐饮酒店推出的每周特色菜都是消费者叫好的菜品。本报欢迎餐饮酒店加盟展示，有意者请与本报联系。)
电话：8890015

香辣盘龙蟹 东云阁提供
美食热线：8686865
食评：麻辣透香 周口一绝

豉油蒜茸虾 龙湖南庄提供
美食热线：2698999
食评：蒜茸烹佳肴 幽香出上品

回锅杭椒圣子皇 夏威夷生态酒店提供
美食热线：8201111
食评：香辣清醇 海味十足

烧汁酿鱿鱼筒 中州国际饭店提供
美食热线：8519966
食评：外脆里嫩、口感鲜美

神农庄园烤全羊 零费用加盟
电话：13223940000