

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

特色酒店
特别推荐

（本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是很受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示，有意者请与本报联系。）

联系电话：13592220015

周口邢氏海餐馆 8100666

地址：周口迎宾大道兰亭山水二期

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666

地址：淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000

地址：文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865

地址：周口迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619

地址：交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119

地址：大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122

地址：周西路口北 500 米

夏威夷生态园酒店 8201111

地址：周商路与南洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966

地址：文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888

地址：交通路与汉阳路交叉口

四款最爽冰品 邂逅初夏清凉

喜欢夏天的感觉,不止是阳光空气中弥漫着激情的热浪,更是那五彩衣衫荡漾起的夏日魅影,冰火两重天,一边是热烈的风景,一边吮着吸管,享受水果与冰沙的美妙结合,那是多么惬意的事啊! 五彩的阳伞,时尚的街景,美妙冰凉的绝美味觉体验 ING……



芒果冰沙
芒果的形状最是讨巧可爱,灿烂金黄得想要把它一口咬下去,微微上翘的末梢好像调皮的孩子永远嘟着的小嘴。盛夏吃芒果能生津止渴,消暑舒神,另外还有益胃、解渴、利尿的功用。巴黎贝甜的芒果冰沙细软如绵,食之清脆适口,风味别致。



摩卡冰沙
颇负盛名的优质咖啡,最奇妙处在于可以配合各式咖啡及材料从而创造出更多美味! 及受商务人士的喜爱。炎炎夏日,让奇妙的摩卡冰沙给你带来最甘柔香醇冰爽享受。



曲奇冰沙
伊朗人发明的曲奇因其奇妙的制作方法与爽快的口感让它小小身量却拥有无数粉丝。香草其实学名香荚兰,是一种名贵的热带天然香料,素有“食品香料皇后”的美称,她具有其他任何天然或合成的香料都不可替代的独特的提香、调香、助香和定香作用,而且种植复杂,成品制作需要耗费大量人力物力及时间。想知道奇妙的曲奇和高贵的香草融合甘甜的奶油制成冰沙后会产生怎样的味蕾感受吗,就到巴黎贝甜去尝一尝吧!



猕猴桃冰沙
“仙果”猕猴桃冰沙是维生素C之王,也是膳食纤维丰富的低脂肪食品,对减肥、健美、美容有独特的功效,喝着酸酸甜甜的猕猴桃冰沙,仿佛沐浴在新西兰的灿烂阳光之下。

告读者

凡是在餐饮消费中,遇到烦心事,均可向本报投诉。投诉热线：
13592220030 13592220015
13938098684

本周一菜



好味茶树菇 东云阁提供
美食热线：8686865
食评：咸香微辣 味道醇厚



山庄特色大鱼头 龙湖山庄提供
美食热线：2698999
食评：香辣醇厚 筋嫩爽口



炭烧甘香银仓鱼 夏威夷生态酒店提供
美食热线：8201111
食评：炭烧味绝妙 鱼奇香增色



碧绿澳洲鱼扒 中州国际饭店提供
美食热线：8519966
食评：味香汁浓 鲜美爽口

西瓜不宜放进冰箱贮存



夏天到了,人们为了给食物保鲜,常常是一买回来就马上放到冰箱里。可你知道吗,冰箱并不是“万能保鲜箱”,有些食物放入冰箱,反而会提前“衰老”。

一般来说,双门电冰箱温度最低的是冷冻室,为零下 18℃,冷藏室下面的抽屉内温度最高,为 7℃,而冷藏室的温度在 1℃—7℃ 之间。关于夏季食物的保存问题,中国食品科学技术学会的专家提出了如下建议。

搁置一天再放入冰箱的:白菜、菠菜、芹菜、胡萝卜、桃、葡萄、苹果等适宜在 0℃ 保存。不过,这些果蔬刚买回来时,最好不要立即放入冰箱,因为低温会抑制果蔬的酵素活动,从而使残毒无法分解。所以,以上果蔬最好在室温存放一天再放入冰箱。

不宜在冰箱久存的:含水量较多的果蔬或热带水果,如番茄、黄瓜、柿子椒、荔枝等,最好保存在冷藏室的抽屉中,而且不宜久存。由于含水量较多,这些果蔬长时间冷藏后会出现变黑、变软、变味现象。

室温保存的:香蕉、柠檬、南瓜等适宜储藏温度是 13℃—15℃,低温储存容易使之变黑、腐烂。火腿也不宜冷藏,因为会使其中的脂肪析出,导致火腿肉结块或松散;巧克力冷藏后表面容易结白霜,从而失去原味;面包等面食也不宜在冰箱内保存,否则会导致其支链淀粉中的直链部分慢慢结合,从而逐渐变硬,出现“变陈”现象。

对于夏季最常见的水果西瓜,专家建议,很多人习惯把西瓜切开后冷藏食用。其实,西瓜经较长时间冷藏后,瓜瓤表面会形成一层膜,从而丧失其口感,其中的水分也容易结成冰晶,食用后可能刺激咽喉或引起牙痛等不良反应。此外,冰镇西瓜还会损伤脾胃,导致消化不良、食欲减退等病症,所以,西瓜最好现买现吃。

(高原)

·九阳电压力煲· 阿永下厨



豆浆菜系列

亲爱的读者朋友们,非常感谢你们对“阿永下厨”的关心和热爱,这个栏目从开办到现在已经有近 3 年了,大大小小的菜也介绍了近 150 多道,那么从本期开始,本栏目将重点推荐一些豆浆做菜的方法,毕竟,现在的人都非常注重养生了。

清甜玉米豆浆
材料：
黄豆 60 克,甜玉米 30 克,银耳 10 克,枸杞 10 克。
做法：
①将黄豆加水,充分浸泡并洗净,银耳浸泡 2 小时,并撕碎洗净。
②枸杞、甜玉米粒洗净待用。
③将泡好的黄豆、银耳、枸杞、甜玉米混合后装入全自动豆浆机中,加水至上下水位间,接通电源,待豆浆制好后,可以加入适量冰糖。
④玉米最好选用新鲜的甜玉米,才能展现最清甜的味道。

红润南瓜浆
材料：
南瓜块 2 杯,大米大半杯,花生 10 粒。
做法：
①将南瓜块切成 5—8 毫米见方的小块备用。
②将南瓜、大米、花生洗净,混合放入全自动豆浆机杯体中,加水至上下水位线之间,接通电源,待南瓜浆制好即可。

米香豆浆
材料：
黄豆大半杯,大米大半杯。
制作：
①将黄豆预先充分浸泡,洗净备用。
②将大米洗净后,和黄豆混合放入全自动豆浆机杯体中,加水至上下水位线之间,接通电源,待米香豆浆自动制成即可。
③最好不要在豆浆中加冲鸡蛋,这样容易产生不易被人体吸收的物质,反而不会像人们想像的那样含有更多的营养。
④最好不要空腹喝豆浆,这样的话其中的蛋白质不能被很好地吸收,应该事先吃些面包等淀粉类食物。

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