

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
漯河渔人码头海鲜坊：
0395—3333301

**特色酒店
名吃推荐**

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

周口邢氏海参馆 8100666 8817791
地址：市区周商路兰亭山水四期东大门南50米

周口峰基酒店 8102999 8103999
地址：市区七一东路峰基庄园东邻

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：市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865
地址：市区迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619
地址：市区交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119
地址：市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122
地址：市区周西路口北500米

夏威夷生态园酒店 8201111
地址：市区周商路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966
地址：市区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



经过一个夏天的煎熬，人体的消耗非常多，所以，秋天是一年四季中最该进补的时节。那这个季节究竟该选择什么样的食物吃呢？

第一种食物就是冬瓜。冬瓜本身是一种性凉的食物，可以去除夏日身体中残留的暑气。冬瓜没有脂肪，且富含维生素p，而维生素p的功效是可以不让糖分转换成脂肪。此外，很多人吃冬瓜的时候会把籽



去掉，其实，冬瓜籽具有美白的作用。不喜欢吃冬瓜的朋友也可以选择吃一些南瓜，南瓜也有和冬瓜一样养身的功效。

第二种食物就是茄子。其实，茄子并不是什么时节都能吃，最好在中秋节之前吃，中秋节之后的茄子吃时就会有一种苦味。此外，从药理上分析，茄子对冠心病、高血压都有比较好的治疗作用。



近日，周口粤海餐饮管理有限公司在上海世家举办了“海派美食节”活动。活动中推出具有江南风味特色的菜品20多道，清淡营养、精细实惠的江南菜吸引了众多美食爱好者前来品尝。
朱鸿 摄

天天一元 天天特价

吃海鲜 来渔人码头！

渔人码头海鲜城 美食热线：8362555

为答谢新老客户，渔人码头海鲜城推出生蚝一元/只

“天天酬宾”惊喜连连：

消费 400 元送 58 元金汤鱼唇	消费 500 元送 68 元葱烧海参
消费 600 元送 78 元风味参片汤	消费 700 元送 88 元鹿筋烧海参
消费 800 元送 98 元刺身大拼	消费 900 元送 128 元群虾拜龙图
消费 1000 元送 138 元锦绣鲍鱼	消费 1500 元送 龙虾一只

(本广告解释权归渔人码头餐饮有限公司)

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

本周特色菜



碧绿珍珠虾仁 东云阁提供
美食热线：8686865
食评：雪仁虾美味 玉盘风味殊



豉汁蒸黄鱼 龙湖山庄提供
美食热线：2698999
食评：龙湖出珍品 豉烹味美艳



蜜制排骨 中州国际饭店提供
美食热线：8519966
食评：酸甜可口，养胃健食



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 鱼奇看增色

·九阳电压力煲·
阿永下厨



香菇土豆丸子



土豆富含多种维生素和膳食纤维，常食既有和中养胃、健脾利湿、消炎解毒之效，又有润肠通便的作用。将土豆煮熟压成泥，加入香菇末，可做成可爱又好吃的小丸子。

[材料]

土豆(2个,680克)、水发干香菇(2朵)、香菜(1棵)

[调料]

黄油、盐、鸡粉、生粉、清鸡汤

[做法]

- 1.土豆洗净，切成块，放入清水中浸泡；香菜洗净切成末。
- 2.烧开锅内的水，加入1汤匙盐，放入土豆块，加盖，以中火煮10分钟。
- 3.捞起土豆沥干水，放入保鲜袋中，用手压制成土豆泥。
- 4.水发干香菇挤干水，去蒂剥成细末。
- 5.土豆泥置于大碗内，加入适量香菇末、盐、鸡粉、黄油、生粉和清鸡汤，充分搅拌均匀。
- 6.取适量土豆泥，用手搓成大小一致的丸子，排放于盘中，盖上一层保鲜膜。
- 7.烧开锅内的水，放入土豆丸子，加盖，开大火隔水清蒸5分钟。
- 8.取出土豆丸子，撕去保鲜膜，撒入香菜末，即可上桌。

[小贴士]

- 1.土豆有干湿之分，前者质地粉滑，水分少，煮熟压成泥后，要加入适量高汤，以免土豆泥较干，难以搓成丸子；后者质地爽脆，水分多，做土豆泥时要加入生粉来增加粘性，搓成丸子后不易散开。
- 2.蒸土豆丸子时，一定要盖上保鲜膜，以免水蒸气滴入，使丸子变软坍塌。
- 3.建议用水发干香菇，它具有香味浓、水分少的特点，切记要将香菇剁成细末，以免影响土豆丸的口感。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助
热线电话：8230822
8239708 8230922

九阳电压力煲
炖鸡炖肉不加水