



本栏加盟热线：
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

周口邢氏海餐馆 8100666 8817790
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 5 0 0 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

用养生珍品为身体“加油”

——周口峰基酒店冬季新菜赏析

冬季来临，高端养生新菜品成为周口峰基酒店的主攻方向。连日来，随着十几个新菜的陆续研制，它们也开始进入顾客品鉴阶段。作为这些菜品的“代表作”——海珍辽参套餐、茶油和田鸡成为本文介绍重点，请大家一起赏析。

海珍辽参套餐

冬季养生，辽参、鲍鱼、大虾等自然是进补首选，配以美味养生汤则更能发挥其为身体“加油”的功效。海珍辽参套餐就是在这种理念指导下研制的。这种独立涮锅式套餐以生辽参、鲍鱼、广肚、大虾为主涮料，以用花旗参、枸杞、冬虫草等多种名贵药材熬制的高端养生汤为涮汤，以酒店特制的泰椒豉油汁、麻酱香辣汁为蘸料，从营养、口味等方面尽显合理搭配，相得益彰。

菜品研制者、峰基酒店行政总厨张中洲说，辽参强身健体功效明显，鲍鱼最能养肝明目，广肚胶原蛋白含量高、脂肪少，大虾不仅含有丰富的蛋白质，还富含矿物质和碘质，这些养生珍品和养生汤搭配起来食用，能起到全面滋补的作用。另外，滋补营养和口味享受并不矛盾，泰椒豉油汁的鲜香、麻酱香辣汁的浓香微辣足以菜品锦上添花。

茶油和田鸡

很显然，炒鸡是席卷周口的大众美食。但说到在用料及做法上的大胆创新，峰基酒店可谓首屈一指。笔者这里所指的就是峰

基新菜——茶油和田鸡。和田鸡，顾名思义，产自新疆和田。为什么选用这种鸡呢？张中洲道出其中奥妙：和田鸡因食草、虫而具有独特的食用价值，肉质鲜美、滑嫩。据有关部门测定，和田鸡肉质中各种氨基酸和微量元素含量均高于惯常饲养条件下其他鸡品种，高蛋白、低脂肪，具有滋补、解毒功效。而且，对久病虚弱、癫痫、狂犬咬伤等也具有辅助医用效果。

在和田鸡的做法上，峰基酒店别出心裁，添加茶树油，现场炒制，美味可口！

(李伟)

峰基酒店高端餐饮系列报道

吃完火锅 喝杯酸奶 肠胃舒服

酸奶口感细腻而稠滑，不但营养丰富，而且能保护肠胃。酸奶含有有利于保护胃肠道的乳酸菌，乳酸菌具有抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素的作用，预防并治疗便秘、腹泻、腹痛等消化道疾病。

酸奶中的嗜热链球菌、保加利亚杆菌和双歧杆菌 3 种活性乳酸菌联合作用，抑制肠道有害菌的作用更强大，而且这 3 种活性乳酸菌还能够繁殖，能以较高的存活率，大批进入小肠，发挥改善肠胃机能的巨大作用。

营养专家介绍，3 种活性乳酸菌所产生的醋酸和乳酸可促进消化道的蠕动，从而更好地预防并治疗便秘、腹泻、腹痛等消化道疾病。3 种活性乳酸菌还能分泌多种酶，使难以溶解的蛋白质、脂肪和碳水化合物等转化成可溶性物质，促进消化，帮助钙吸收。

此外，吃火锅时，饮啤酒是许多人的习惯，酸奶中含有一种被称之为磷脂类的特殊化学物质，能够在胃黏膜表面形成一个很厚的疏水层，用以抵抗酒精等各种外来因子对胃黏膜的侵蚀，从而起到保护胃黏膜的作用。

(阿健)

清早第一口应选择温热食物



很多人喜欢在清晨醒来后喝蔬菜汁，理由是摄取蔬菜汁里的直接营养及清理体内废物，可这样的做法却忽略了一个最重要的关键问题，那就是人体内喜欢温热的环境。身体温暖，微循环才会正常，所以清早起来第一口食物最好选择温热的，应该享用热稀饭、热燕麦粥、热羊乳、热豆花、热豆浆和芝麻糊等，再配着吃蔬菜、面包、三明治、水果。从中医角度看，吃早餐是不宜先喝蔬菜汁、冰咖啡、冰果汁、冰豆沙，而应吃热食。

(信时)

饮食中的“豆腐渣”工程

豆腐渣因口感差几乎被人们遗忘，但是它含有丰富的蛋白质，而脂肪含量却很低，豆腐渣富含纤维素，纤维素可吸收糖分，从而缓解身体对多余糖分的吸收。豆腐渣可解除饥饿感抑制脂肪生成，故可减肥。此外豆腐渣中含有大量人体所需的钙质，每 100 克豆腐渣中钙的含量达 0.1 克，同牛奶一样，所以豆腐渣也是补钙强壮骨骼的保健食品。

(北报)



本周特色菜



酱油焖鳝鱼 龙湖山庄提供
美食热线：2698999
食评：酱香滋补 味中珍品



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



萝卜丝烧带鱼 东云阁提供
美食热线：8686865
食评：清香醇厚 鲜咸爽口



火焰盐焗虾 夏威夷生态酒店提供
美食热线：8201111
食评：清淡养胃 爽口生津

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

·九阳紫砂煲·

阿永下厨



秘制辣酱骨



秘制辣酱骨除了用上了辣椒酱外，还添加了腐乳，可谓是南北料理的结合。在寒冷的冬夜，用鲜香麻辣的排骨拌饭，绝对令人食欲大增。

材料：排骨（半斤）、生姜（5 片）、花椒（适量）、西红柿（2 个）、葱（适量）、蒜（适量）

调料：海天金标生抽（3 汤匙）、盐（适量）、鸡精（适量）、辣椒酱（3 汤匙）、腐乳（1 块）

做法：

- 1.将排骨剁成块，加 1 汤匙生抽、适量鸡精、些许盐，腌 10 分钟。
 - 2.将番茄切成小块，姜、蒜、葱切成小粒。
 - 3.烧开水，加少许盐，将排骨放入沸水中焯一下，捞起。
 - 4.取 1 小碗，用 1 块腐乳、3 汤匙辣椒酱、2 汤匙生抽调成酱汁。
 - 5.烧热 4 汤匙油，爆香姜片后，下排骨入油锅煎，煎至七八分熟时，捞起来。待油锅再次烧开，再将排骨放进去，煎至表皮呈金黄色。
 - 6.将酱汁倒入锅内，与排骨一并翻炒均匀后，加小半碗水以及适量花椒，一同焖煮。
 - 7.待水沸后，加些许生粉水使酱汁变浓稠。
 - 8.收汁后，下葱粒、蒜粒同炒。
- 将番茄块摆盘做装饰，排骨盛入盘内，即可食用。

【小贴士】

- 1.排骨焯水后放入凉水中浸泡一会儿，可以令其肉质更滑嫩。
- 2.反复煎炸排骨，可以把排骨煎得更透，肉质会更加酥脆。
- 3.吃剩的酱汁不要急着倒掉，酱汁中含有浓浓的排骨精华，很适合作为拌面或者拌米吃。

(阿永)

九阳紫砂煲将传统的紫砂工艺与现代的电子、电脑技术、测温、控温技术有机结合，充分发掘紫砂特有的双重气孔结构的通气特性及健康美食的特质，是高品质、理想的健康绿色炊具。

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

