

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

荣华楼 8223895 8263895
地址:市区八一中路

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

冬季多吃点菌菇



菌菇,素有“植物皇后”的美誉,营养价值丰富,还可以提升免疫力。可是菌菇家族中有不少成员,用它们做菜,还颇有讲究呢!

不同菌菇食之有道

草菇:维生素C的含量居菌类之首。具有一定的解毒作用,如铅、砷、苯进入人体时,可与其结合,随小便排出。它还能减慢人体对碳水化合物化合物的吸收,比较适宜糖尿病患者食用。

食用需知:无论是干品还是鲜品都不宜浸泡时间过长,比较适宜做汤或素炒。

香菇:富含钾、钙等多种营养,且菇内含可以转化为维生素D的麦淄醇,能促进人体对钙的吸收。

食用需知:最好先洗净后再泡发,因为泡发香菇的水中会有很多溶解的营养物质。发好的香菇需冷藏才不会损失营养。

平菇:含丰富的营养物质,每百克平菇含蛋白质20~23克,且氨基酸种类齐全,矿物质含量也十分丰富。常食平菇不仅能起到改善人体新陈代谢、调节植物神经的作用,而且对减少人体血清胆固醇、降低血压等有一定的效果。

食用需知:平菇的口感较好,与

其他食料相伍也不会抢味。但鲜品出水较多,容易被炒老,所以烹饪时要掌握好火候。

口菇:含锌量比香菇要多。锌是人体非常重要的微量元素,缺锌会对孩子智力和生长发育造成一定的影响。成人缺锌会出现生理功能的紊乱。口菇则是非常好的补锌来源。

食用需知:口菇宜吃新鲜的。烹饪前先将口菇洗净,然后最好放在淡盐水中浸泡5分钟,可以保持色泽不变。

金针菇:在日本,金针菇被称之为“增智菇”或“聪明菇”。金针菇中赖氨酸的含量特别高,有促进儿童智力发育和健脑的作用。

食用需知:将鲜品水分挤开,放入沸水锅内氽一下捞起,凉拌、炒、

烧、炖、煮、蒸、做汤均可。

猴头菇:是一种高蛋白、低脂肪、富含矿物质和维生素的优良食品,含不饱和脂肪酸,能降低血胆固醇和甘油三酯含量。

食用需知:猴头菇最好先放在容器内,加入姜、葱、料酒、高汤等上笼蒸后,再进行烹制。只有当煮得烂如豆腐时,其中的营养成分才能够完全被析出。

茶树菇:内含人体必需的8种氨基酸,并且有丰富的B族维生素和钾、钠、钙、镁、铁、锌等。

食用需知:茶树菇的茎较粗,更适宜红烧或和肉类同炖。

烹任菌菇原则

不宜单独成菜:由于菌菇香味馥郁,多与冬瓜、鱼翅、干贝等配制成汤菜。

不宜再放味精:菌菇本身具有独特的鲜味,气味过重的大葱、香菜、茴香、洋葱等不宜为其配料,否则容易冲淡菇菜风味。

不宜炒煮过度:如果炒煮过熟,会使菇体组织收缩紧实,失去脆嫩口感。

不宜过早下料:与肉类同烹时,要先将肉类烹至八成熟后,再把菌菇投入。

(杜学峰)

巧吃火锅防止“上火”



泻、呕吐甚至消化道出血等症状。这些症状的产生,就是中医通常所指的“上火”。那如何防止吃火锅“上火”呢?

多放些蔬菜。火锅料不能仅有肉、鱼及动物内脏等食物,还必须放入较多的蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒凉,不仅能消除油腻,补充冬季人体维生素的不足,还有清热、解毒、去火的作用,但放入的蔬菜不要久煮,才有“消火”的作用。

适当放些豆腐。豆腐是含有石膏的一种豆制品,在火锅内适当放入豆腐,不仅能补充多种微量元素的摄入,而且还可发挥石膏清热、泻火、除烦、止渴的作用。

加些白莲。白莲不仅富含多种

营养素,也是人体滋补的良药。火锅内适当加入白莲,有助于均衡营养,有益健康。白莲最好不要抽弃莲子心,因为莲子心有清心、泻火的作用。

放点生姜。生姜能调味、抗寒,火锅内可放点不去皮的生姜,因姜皮辛凉,有散火散热的作用。

调料要清淡。调味料如沙茶酱、辣椒酱,对肠胃刺激大,使用酱油、麻油等较清淡的调料可避免对肠胃的刺激,减小“热气”。

餐后多吃水果。一般来说,吃火锅三四十分钟后可吃些水果。水果性凉,有良好的“消火”作用,餐后只要吃上一两个水果就可有效防止“上火”。

(王展)

吃海鲜
天天特价

渔人码头为回报新老客户,从12月1日~10日期间推出竹节虾1元/份,12月10日~20日期间推出扇贝1元/份,欢迎新老客户惠顾品尝。
美食热线 海鲜城电话:8363555 小海鲜电话:8396777

本周特色菜



盘龙鳙 东云阁提供
美食热线: 8686865
食评:麻辣透香 周口一绝



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



香菠脆皮肠 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:外脆里嫩 咸香味浓



龙湖地锅鸡 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:香筋滋补 味道醇厚

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



金针木耳焖腐竹



冬日很多人都喜欢大鱼大肉,以为这样就可以增加能量以抵抗严寒,殊不知已在不知不觉中吸取了很多多余的油脂和热量,对身体造成了负担。其实,冬日进补并非一定是大鱼大肉,搭配得当的话,斋菜也能达到很好的功效。就像这道金针木耳焖腐竹,不仅味道鲜美,还是老人儿童冬日的佳肴。金针菇有较好的健脑、抗衰老作用,还能降低血清胆固醇和防癌;木耳则可以补血益气、滋补强壮,很适合血气不足、营养不良的老年人食用。

材料:香菇(5朵)、木耳(5朵)、金针菇(1两)、豆泡(1两)、腐竹(2两)、姜片

调料:海天铁强化金标生抽、海天铁强化草菇老抽、冰糖、鸡精、鱼露、生粉(各适量)

做法:

1. 香菇用清水浸软后洗净切丝;木耳用清水浸软后撕成小朵;腐竹用清水洗净浸软后剪成短段;豆泡洗净;金针菇洗净后撕开备用。

2. 烧开半锅水,将腐竹、木耳、豆泡、金针菇以及香菇分别焯水,捞起沥净水分备用。

3. 烧热3汤匙油,爆香姜片后,加入香菇、木耳、金针菇一并翻炒均匀。

4. 放生抽、老抽、冰糖、鸡精、鱼露调味,将材料炒香。

5. 下小半碗水,开大火煮沸后盖上锅盖转小火焖半小时,最后可用适量生粉水勾芡。

[小贴士]

1. 菇菌类的味道较浓,因此其焯水的顺序应排在豆泡、腐竹以及木耳后,否则会令其他材料串味。

2. 金针菇焯水的时间应比其他材料短,时间久了会太软,影响口感。

3. 炒斋菜时一定要加生粉水勾芡,这样材料才会入味。

(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