

周口市民
最喜爱的饭店
订台热线

本栏目由

淮阳·润德国际酒店

鲍喜堂 协办

订餐电话: 0394—2650888

周口百春永和豆浆

一店:八一南路 8685666
二店:七一中路 8916666
三店:育新街东路 8260111
四店:商水县备战路 5468888

东云阁大酒家

周口店: 周口迎宾大道 8686865
项城店:项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址:庆丰东街 8591888
加盟电话:13525702088

信阳私房菜

一店:文明南路 8363588
二店:汉阳南路 8395855
三店:汉阳中路 6191777

重庆醉鱼头火锅

地址:光荣路 8211222
8208333

峰基酒店

地址:七一东路 8102999
8103999

崔园大酒店

地址:大庆路与北环路交叉口
8935656

荣华楼(道和商务酒店)

地址:八一中路 8223895
8263895

中州国际饭店

地址:文昌大道 8519966

新品海楼酒店

地址:汉阳路 6197666 6197888

川府火锅

地址:光荣路 8565555

信阳人家

地址:汉阳路 8238986

喜捞芭滚锅牛肉

一店:文明北路 8233223
二店:光荣路 8220111

淮阳店: 龙都大道 18939603959

稻香居

一店:庆丰中街 8599969
二店:大庆北路 8569696

夏威夷生态园酒店

地址:周商南路 8201111

粤海城

地址:邦杰路 8394980

粤海美食广场

地址:七一中路 8275116

上海世家

地址:大庆路 8266642

粤海杂家菜

地址:汉阳中路 8238936

大别山

地址:汉阳中路 8234957

渔人码头

海鲜城:汉阳南路 8362555
8363555

郸城店:城府东路 3265555

越秀酒店

地址:七一中路 8223333
8233333

越秀商务酒店

地址:八一北路 8568333
8581801

皇家越秀

地址:周口大道 8819999
8853333

九弟生蚝城

地址:汉阳中路 6129878

味道江湖火锅

地址:汉阳路 8599777

锦绣江南酒店

地址:黄河东路 8318787

以上饭店是由市民推荐、
专家评选的2010年度“周口市
民最喜爱的饭店”。

变个花样

吃元宵

煮法吃法

有讲究

2月17日是元宵节,元宵节少不了吃元宵。大家吃过很多种元宵,有白糖、豆沙、坚果、巧克力、黑芝麻和水果馅儿的,也有为糖尿病人特制的咸馅儿、无馅儿的。元宵的做法也有很多种,煮、煎、炸等。元宵要怎样吃才更有创意、更有滋味呢?下面给大家介绍几种元宵的新吃法,并介绍一下元宵的正确煮法和吃法,让元宵的美味为您的餐桌增添一分喜庆和新意。

◆土鸡炖元宵:锅内倒入适量油,油烧至八成热时,倒入鸡块煸炒。鸡肉炒成微黄色时放入姜片,加入盐、清水,加入的清水以漫过鸡块两倍高度为宜。然后,将鸡块和水一同倒入砂锅内,用中火炖40分钟。40分钟后,将小元宵下入砂锅,加适量味精、鸡精、胡椒粉、小葱花,煮至元宵熟即可出锅。这种做法的元宵最好使用无馅儿小元宵,甜馅儿元宵不宜使用。

◆拔丝元宵:先用油使锅底光滑,再放上白糖和适量的水熬成糊状。当冒起的大泡呈黄色后,将炸好的元宵入锅,与糖迅速搅拌,迅速出锅,趁热食用,则满桌金丝延伸。

◆烘烤元宵:将元宵摆入有食油的铁盒内,入烤箱烤至金黄色,取出盛入小盘内,撒上白糖。如此做法,元宵不仅无油腻感,而且清香甘甜。

◆穿衣元宵:可用实心的小元宵下锅煮熟,再滚上炒熟的芝麻,也可以直接用生元宵来滚,让元宵穿上一件“衣服”。先将元宵表皮炸脆,再用银杏仁或其他菜炒一下,最后勾芡,做成甜菜。出锅上盘,互不粘连,冷热皆可食用。

◆酸奶元宵:酸奶元宵是元宵中的一道凉菜。先将低脂酸奶盛入碗中,再将煮熟后的速冻元宵过水后码在酸奶中,表面撒上樱桃或是其他水果点缀,一定是秀色可餐。

◆椰蓉元宵:椰蓉元宵的做法有些仿造西点,但做法最简单。只要将元宵煮熟后放在椰蓉里滚一下就可以了。

◆山药元宵:将山药洗净、蒸熟、去皮,放在大碗中,加入一些白糖和胡椒面,用勺压碎、

巧吃元宵
饱口福不伤身

后天就是传统佳节元宵节了,各种口味的元宵当然是我们的首选,这小小的元宵吃起来也是有大学问的。

元宵煮到稀饭里吃

营养专家表示,元宵皮由糯米制成,有健脾养胃的作用。如果只吃元宵,种类有些单调,而且元宵馅儿也有些腻。而稀饭里的谷物种类很多,红豆、玉米、绿豆、燕麦等,将元宵煮进稀饭里一起吃,不仅摄入的种类丰富了,而且增加了膳食纤维。

需要提醒的是,早晨起床后,人的胃肠功能较弱。而元宵皮黏性高,馅料过甜,吃太多的元宵容易出现消化不良、胃酸、胃胀,大家可以搭配点蔬菜吃,有助消化。另外,食后也可以泡一杯普洱茶或乌龙茶用来消食,促进胃肠蠕动。

汤圆

根据体质吃元宵

元宵虽然味美,但不是人人都适合吃。

营养专家说,胃肠功能较弱的老人、孩子以及大病初愈的患者不宜吃太多的元宵。因为元宵热能含量高,不好消化,吃得太多会加重胃肠负担。

消化性溃疡患者不宜多吃元宵,元宵不易消化,并且含糖较多,容易增加胃酸分泌,会导致病情加重。

元宵的馅料较甜,糖尿病患者不宜多吃,否则不利于血糖控制。

上述这些特殊人群,真的想吃元宵,可根据自己情况适量即可,但一次最好不要超过3个。

另外,油炸过的元宵不仅会吸附更多的油脂,而且过高的油温还会破坏其中的营养成分,患胆囊炎、胰腺炎的患者不宜食用油炸元宵。

(朱娜)

本周特色菜

生煎大鱼头

龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评: 新鲜养胃 味道醇厚

云南小瓜炒爽肉

中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评:清爽可口 香脆养胃

土粉皮焖仔鸡

信阳私房菜提供

美食热线:8363588 8395855

食评:香筋爽口 滋补柔嫩

极品皇后豆腐

夏威夷生态酒店提供

美食热线:8201111

食评: 清淡爽口 汁靓味美

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

■本报地址:河南省周口市周口大道

■邮政编码:466000

■广告许可证号:豫周工商广字第 0002 号

■本市每份零售价:0.60 元

■周口日报社印务中心印刷