

自种菜 自养鸡 全裸烹 怡景田园力推健康养生新美食

□记者 付永奇

本报讯 不用任何食品添加剂做出来的饭菜是什么味道? 如果想知道,你可以去位于周口经济技术开发区的周口怡景田园品味一下。因为这个田园式酒店占地 200 多亩, 自种的有土芹菜、胡萝卜等各种时令蔬菜,自养的有鸡、鸭、鹅、羊、猪、皖鱼、桂鱼等,还种植有桃、李、梨、葡萄等果蔬,最重要的是该店独树一帜,开业以来一直坚持裸烹。

据介绍, 国家允许使用的食品添加剂有 2000 多种,其中只有 100 多种是天然的,而裸烹就是要求厨师在做所有菜时, 只用这些纯天然的添加剂和调料。该店孙文岭经理说:“过去培养一个厨师要 8 年时间,现在 3 个月就速成了,说白了,就是学习如何用添加剂做菜,而裸烹就是要远离添加剂的危害,重新回到天然、健康的饮食中。”比如该店新推一款菜肴“傲雪黄梨炖

桃胶”,主料选用本园生态傲雪黄梨、秋季桃树的胶,同炖 4 小时即可,梨松软可口,桃胶吸入梨的香甜味,口感极好,美肴天成,有止咳化痰、美容养颜、强健体魄之功效,能与燕窝、鱼翅相比美。

在该店养殖区记者看到, 近千只散养的柴鸡正悠闲地寻觅草尖和虫子, 池塘内的白鹅正欢快地戏着绿水, 偶尔有五六斤重的皖鱼跃出水面,让受惊的鸭子嘎嘎乱叫起来。“那只母鸡怎么长了鸡冠呢?”面对记者的疑惑,饲养员说这里的母鸡、公鸡全部实行散养,在鸡子生长两年后,对其进行阉割绝育。这样一来,公鸡不再打鸣,母鸡不再下蛋,而且长出红红的鸡冠。烹饪这样的鸡只需要加些盐即可,其味道鲜香,吃起来筋脆。

对于皖鱼,饲养员这样解释,放养的皖鱼以青草和粮食为食,长到 4 斤左右时,把其放到一个特殊的池塘,喂 4 个月的蚕豆,这样的鱼吃起来

特别脆,也特别筋,肉非常鲜美。来自省直单位的一位领导曾赞叹该鱼“味鲜香脆,周口独有”。

孙经理告诉记者, 为了让周口市民吃到绿色、养生、特色的高品位的菜肴,他们在中国农科院专家的指导下开展了生态果蔬种植、生态动物养殖,并对这些食材进行裸烹,力求每一道菜都能达到绿色、健康、养生的标准。

裸烹能保证菜味吗? 对于这个问题,孙经理说,只要用心,不用添加剂照样能做出好菜来。要想让牛肉细嫩,在不使用嫩肉粉的情况下,可以先用小苏打水泡一泡, 或者把肉放在鸡蛋清里搅拌均匀, 这样同样可以达到肉质细嫩的目的。要熬出真正的高汤,需要的只是时间而已,根本不需要化工原料,只要把猪骨、牛骨、鸡身等原材料用小火慢慢熬制,时间越久,汤味儿越浓,再添加一些天然香精,比如八角、肉桂、茴香等,味道更美,这样的高汤既实现了裸烹,又保证了味道,还有助于人体健康。

食疗养生

秋冬季节预防感冒多喝汤

秋冬季节是感冒多发期,那么家居生活如何防治感冒呢? 教您一个秘诀:多喝汤。

骨汤。 特别爱感冒的人, 与其骨髓功能的衰退有关,而骨髓功能的强弱又取决于骨胶原特殊物质的多少。随着年龄的增长,人的骨髓开始老化,感冒病毒就会有机可乘。骨头中含有相当高的类粘肮的成分,可以使人体得到充分的补充。

鸡汤。 鸡汤有防治感冒的作用,主要是因为鸡的脂肪中有一种特殊成分,可加快咽喉部的血液循环,增强粘液分泌,及时消除呼吸道病毒,加速咳嗽、咽干,喉痛等症状的缓解、缩短病程。

鱼汤。 鱼汤中含有相当丰富的欧米茄——3 脂肪酸,它具有显著的抗炎作用,可防止呼吸道感染病的发生,并可有效地阻止哮喘发作,对儿童特别有益。据研究发现,每星期吃一次以上的鱼汤(最好是大马哈鱼,金枪鱼等多脂鲜鱼),可使感冒及由此引起的哮喘发作的可能性减少 75%。

菜汤。 最新研究显示, 在蔬菜有汁液中病毒不能繁殖,在干净的血液中病毒也无法停留下来, 因而蔬菜场能起到增强人体抗病能力及净化血液两个方面的保护作用,防止感冒病毒侵入。胡萝卜汤、芋头汤等都是绝佳的食物品。

(果昱)

秋季养生巧喝药膳粥

秋季养生,讲究“清补”,“清补”不仅可以去秋燥、泻秋火,还可以为冬季增强体质,储存能量,是万全之策。秋季干燥,内脏虚火较旺,很多人易发生口腔溃疡或便秘等不适。因此,在秋季饮食中,不妨多食下列“清补”药膳粥。

★百合粥:
主料:百合 50 克、蜂蜜 30 克、大米 100 克
大米与百合同煮 20 分钟后,加入蜂蜜即可。此粥有润肺清热、止咳化痰、生津养肺的作用。

★麦门冬粥:
主料:麦门冬 15 至 30 克,粳米 100 至 200 克,冰糖适量
将麦门冬和粳米,同时如果煮 20 分钟后加入冰糖即可,此粥具有养阴润肺的功效。

★雪梨粥:
主料:雪梨两只,大米 100 可
将雪梨切成小丁与大米同煮 20 分钟即可。此粥适宜于口鼻干燥、口腔溃疡、干咳无痰者多食。

朋友们:如果您出现秋燥内火较旺等不适,有针对性地选用以上适合自己的一道粥,我想一定能有所改善;即便没有什么不适,也可选用作为养生之方,有益无弊。祝大家有一个舒适的秋日生活。

(榕杨)

秋季养生佳品:三宝羊肉汤

□见习记者 牛勇威

本报讯 夏去秋来到,人们在大排档的畅快淋漓之后不免有些意犹未尽, 但秋季养生亦是目前消费者最关注的事。羊肉自古以来被人们公认滋养进补之佳品。羊肉汤富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素 B1、B2 等,具有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳之功效,是一种绝好的滋补保健食品。

“三宝羊肉汤”,内蒙古草原风味,在川汇区已有数十年的历史,是马华伟先生取百家之长, 精心研制的地方风味名吃, 店址位于川汇区峰基庄园东 80 米,虽说地理位置较偏,却生意红火,人人称道。

“三宝羊肉汤”做法独特,配料考究,精选本地槐山羊,以羔羊肉为

主,配以羊骨等料,加工精细,熬煮时间长,熬出的汤浓似乳、口感细腻、回味悠长。喝上一碗“三宝羊肉汤”使人神清气爽,精神焕发,百喝不厌。一些省、市级领导曾多次光顾品尝。

喝“三宝羊肉汤”,配以马家底焦里软的地锅饼(俗称老鳖靠河沿),那真叫地道的风味小吃。1996 年 10 月,“三宝羊肉汤”被周口地区工商局个体劳动者协会授予地区级“优质风味小吃”称号。2011 年 4 月被河南电视台授予“中原特色餐饮名店”、“河南电视台推荐加盟餐饮品牌”。有食客感于“三宝羊肉汤”的营养和药膳价值,以打油诗赞同:常喝三宝羊肉汤,不找医生开药方。 常喝三宝羊肉汤,让您身体永康。

烹制几道国庆菜

国庆假期如果没有外出计划,不妨趁闲暇之际下厨房,做上几道国庆菜,与家人一起享受节日带来的快乐。国庆之前一个礼拜,我就开始翻菜谱、跑菜场,烧制出四道国庆菜,分别取名叫做“盛世中华”、“举国欢庆”、“高歌猛进”和“繁荣富强”,下面我详细介绍一下烹制方法。

第一道菜“盛世中华”。用鲤鱼一条,去掉鳞腮、内脏,洗净;西红柿、土豆切块,胡萝卜若干,切成三分长圆柱状,洋葱切丝。首先将鲤鱼入锅煎至两面金黄,烧适量开水,再放姜片葱花和煎过的鱼,继续大火,直至汤变成乳白色时加入土豆、西红柿、洋葱、胡萝卜,汤再次煮沸后改小火,煲约 1~2 个小时,加盐调味即可。装盘时,将胡萝卜均匀直放在盘边,像是红红的立柱,透着一股喜气。该汤白中透红,鱼的味道鲜美可口,营养丰富。

第二道菜“举国欢庆”。牛肉四块,三厘米见方,在锅内用水煮熟,捞出待用。选择大的红辣椒四个,沿蒂部切圆形切口去籽和芯,在开水中焯熟捞出。炒锅内放适量油,加入糖、八角、桂皮、姜、蒜、花椒、啤酒、盐,加热后放入牛肉块,再加入适量水。半小时后放入花生米、核桃、枸杞、百合、去皮的菱角,再煮半小时。最后放入味精、酱油,把

牛肉盛出, 分别放到辣椒内装盘,再把其它汤料舀出,浇到辣椒内即可。此菜形如大红灯笼,香味浓郁,口感醇厚,极具喜庆色彩。

第三道菜“高歌猛进”。选取乳鸽一只,洗净去血水,蒜头两个拍碎,大葱两根切斜片,姜切大片,加上料酒、生抽、鸡精,拌匀腌制半小时。青椒、洋葱切丝,红椒剪成圈,莴笋切滚刀块,芹菜切段,待用。锅内油烧至六成热时,放入红椒炸香,放入青椒,洋葱爆炒片刻,加入热水、乳鸽,再加入生抽,豆瓣酱、老抽、醋、糖、花椒、些许啤酒,大火煮开后,改为中火闷二十分钟,加入莴笋、芹菜等其它配料,大火烧五分钟,即可起锅,装盘时保持乳鸽头部朝上,取其谐音,即为高歌猛进。

第四道菜“繁荣富强”。肉馅加入盐、味精、清醋、酱油、料酒、十三香、糖腌制半个小时。老豆腐切成块状,用小勺挖去中间部分,填入腌制好的肉馅。把鸡蛋和淀粉放入适量水搅拌均匀成糊,补在肉馅的上面,尽量抹平,然后在油中炸至金黄色即可。此菜荤素搭配,营养均衡,外酥里嫩,口感尤佳。

国庆的餐桌上,如果有自己精心制作的这几道国庆菜,既增添了节日的气氛,又可以让人家一饱口福,真是一举多得的好事。你还等什么? 赶快行动吧! (谢汝平)

周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行	(八一路)	6010699
天诚茶行	(七一路)	6010199
天诚茶行	(中州大道)	6089099
茗仕茶行	(七一路)	8278566
心怡茶庄	(文明路)	6175068
恒品茗茶	(黄河路)	8368287
台湾茶·茗仁茶庄	(黄河路)	8396369
子曰清韵茗茶	(关帝上城)	8125656

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

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

紫荆花园酒店

地址:工农路南段 8563888

重庆醉鱼头火锅

地址:光荣路 8211222 8208333

周口农家大院

地址:中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址:七一东路 8102999

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

信阳人家

地址:汉阳路 8238986

喜捞宝滚锅牛肉

一店:文明北路 8233223

二店:光荣路 8220111

淮阳店:龙都大道 18939603959

刘家老母鸡中式快餐

地址:人民路与大庆路交叉口 8226569

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

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

怡景田园休闲农庄

地址:市南开发区 15603941116

代驾电话:13803940018

千味居

地址:光荣路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376