

信阳私房菜 周口豫菜的一枝独秀

□见习记者 牛勇威

本报讯 信阳私房菜在我市已是众所周知的餐馆,现三家店分别位于市文明南路、汉阳中路和汉阳南路。信阳私房菜以“信阳水、信阳菜、信阳情”的餐饮风格,凭借信阳炖菜的知名品牌红遍了周口餐饮市场的大街小巷,可谓周口豫菜的一枝独秀。

信阳私房菜的制作工艺非常讲究,它蕴含着信阳的乡风、乡土、乡韵,是豫菜的一枝独秀,流畅大方,水乡情韵跃然桌上。最可贵的是,店内用的水和野味等原料都是由400里以外的信阳市引进的,宾客们身在周口就能领略到信阳本土的芳香。

据了解,信阳私房菜的菜品很是讲究,每道菜都要经过初步

的熟处理,焯水、煸炒、煎炸等。特殊的还要腌制、卤制,也有直接加水上火炖,还要根据原材料的不同而采取不同的加热方式,如“清汤羊肉”原料需要焯水,维持小火,冷水下锅更易营养成分溶解,汤色清澈见底,口味鲜美。除炖菜以外,信阳私房菜还推出一系列新品菜肴,如金汤桂鱼。在餐桌上现做的方法不仅能让您看到大师

们精湛的刀工,还能看到佳肴的鲜美。

经济实惠的价值理念亦是信阳私房菜走向成功的关键,无公害的生态原料,是信阳私房佳肴的来源。在信阳私房菜,您不仅能品味出信阳菜的野趣、信阳菜的喜庆、信阳菜的渊源、信阳菜的亲情,更能品味出中国传统烹饪文化中泥土的芳香和历史的积淀。

养生之道

鸡肉牛肉 怎么吃更健康

●鸡肉

鸡肉一年四季均可食用,冬春更为适合。鸡肉性微温,各种



体质的人都可以吃。中医认为它补中益气,对身体较弱、食欲不好的宝宝更为适宜。鸡肉的蛋白质含量达20%,含铁量低于牛羊肉,微量元素较为丰富。在鸡的各部位当中,鸡翅尖和鸡爪的脂肪含量最高,肉质也最为细嫩。鸡胸肉脂肪含量低,但肉质较粗而且微量元素含量较低。鸡脖部位颜色深红,不仅肉质细腻,而且含铁、锌、锰等最多,营养价值很高。鸡胗和鸡心都是补铁的佳品,蛋白质含量也十分丰富。

为了保持鸡肉低脂肪的优点,不妨选择较为清爽的烹调方式,

如白斩鸡、清炖鸡、气锅鸡等。如果希望促进宝宝的食欲,也可以选择咖喱鸡、烤鸡、烧鸡、小炒鸡、口水鸡等。但是,香酥鸡、辣子鸡、炸鸡一类烹调方式需要经过油炸,不仅损失营养成分,而且热量过高,不利于健康。

●牛肉

牛肉一年四季均可食用。牛肉性微温,各种体质都可以吃。中医认为它能补脾胃、强筋骨,对身体瘦弱、贫血的人更为适宜。牛肉的蛋白质含量高达20%,富含血红素铁,是补血的好食品。



牛肉的里脊部位最嫩,是适合短时间烹调的菜肴,如炒肉丝、肉片,煮咖喱饭等。肩肉也比较嫩,适合一般烧炖。牛腩适合煲汤,腱子肉则适合长时间煨或者做成酱肉。

如果你较胖,要限制脂肪和热量,最好选择酱牛肉,其次是清炖牛肉。如果不胖,那么可以选择红烧、炒等方法。但夏天不宜吃涮肥牛。

(苗苗)

食疗养生

喝火锅汤后不宜立即喝冷饮

吃着热乎乎的火锅,再喝上一杯冷饮,很多人觉得是一大享受。殊不知,血压就随着这份惬意忽高忽低地波动,再健康的身体也有可能吃不消,最终诱发高血压。

上周末,黄女士和家人在火锅店聚餐。黄女士没有喝酒,只是要了瓶饮料,边吃边喝。吃完饭,大家起身要走,黄女士却感觉头痛、头晕、想吐,但食物

不存在不新鲜的问题。最后在医院急诊科解开了谜团:原来,黄女士边喝冷饮,边饮热汤,最终导致血压突然飙升,不得不送医院救治。

人们在吃火锅时喝下热汤后,如果立刻喝冷饮,首先会出现胃肠道的不适,还会造成血压起伏过大,可能相差20~30毫米汞柱,从而引发身体不适症状,这与气温差异的变化会

造成血压不稳的情况是相通的。如果心脏本身血液循环就不好,还可能发生缺氧,造成心肌梗死。其实,血压变动与食物温度差异也是息息相关的。冷饮会造成胃肠中血管收缩,肾上腺素分泌增多,血

压上升;热汤则会使血管扩张,血压降低,以致血管在极短时间内一缩一张,使得血压极不稳定。因此,吃火锅的时候,在喝热汤和冷饮之间,最好间隔3分钟以上。喝的时候也最好小口进食,这样可以把血压升降的幅度减至最小。

(庆成)

《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办
欢迎大家供稿,稿件被采用作者均有礼品相送
地址:光荣路与安居路交叉口向西20米路北
电话:0394—8171668 电话:13683948110

○最美味下酒菜○

选对下酒菜饱口福又护肝

好友相聚,推杯换盏喝两杯,再来上一两盘开胃的下酒菜,岂不快哉?殊不知,这下酒菜的选择也是有学问的,选对了,不仅可饱口福,还可减少酒精之害。

护肝首选富含蛋白质的菜肴。众所周知,饮酒伤肝。从保健

角度来说,酒精含量越高,越要吃动物性蛋白质丰富的菜肴,这也是饮酒的一个窍门,市场上出售的保肝药中就含有蛋氨酸和胆碱成分。而牛肉、鸡、鱼、鸡蛋以及其他动物性食品和大豆制品中,含大量蛋氨酸和胆碱。因此,吃这些食

品等于服了保肝药。但值得注意的是饮酒时,不要过食咸鱼、香肠、腊肉下酒,因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝酸胺,与酒精发生反应,不仅伤肝,而且损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。糖醋菜可多吃。酒中所含的

酒精,对肝脏有一定的刺激作用,而糖对肝脏及血液循环却有一定的保护作用。因此,下酒菜宜选择糖醋凉拌三丝、拔丝山药、拔丝苹果、糖醋鱼以及糖醋里脊等。

动物肝脏加速酒精分解。酒精要在肝脏中分解,而在分解代谢过程中需要多种维生素共同参与。因此,若注意选择富含维生素的动物肝、肾以及绿叶蔬菜、水果等有助于加速酒精的分解。

(阳生)

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3. 本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表,凡文章见报,作者可获得由衡水老白干提供的礼品一份。

我最喜欢的下酒菜征文

菜?下酒菜的搭配技巧都有哪些?为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1. 要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800字以内。

2. 投稿方式:发送电子邮件至zkrb2578@126.com,并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线:15538612798

广告