

绿色健康真羊肉 民族特色味鲜美

# 老东乡开锅羊肉推出“天天特价”活动

□记者 付永奇

本报讯 近期,位于光荣路中段的深受市民喜爱的老东乡开锅羊肉推出“天天特价”活动。“原价 40 多元一份的上等羊肉只要 10 元钱,看得到的绿色健康,摸得着的特价优惠,我们已经来过两次了。”昨天,几位热爱美食的市民这样评价说。据了解,老东乡开锅羊肉提供的羊肉为甘肃省东乡族自治县优质山羊基地产的袍地羊,这种羊原为蒙古

羊种,羊儿吃新鲜青草、红豆杉叶,喝山涧溪水,活动量大,肉质独特。烹制过程中添加了党参、枸杞、草果等多种滋补品及药材,因此羊肉吃起来肉汁丰美、韧劲十足,羊排更是鲜香可口、原汁原味。针对近期羊肉价格上涨、市民喊贵的情况,该店推出了“天天特价”活动,从周一到周日每天都有每份 10 元的特价羊肉。像周一推出的原价 38 元的精选羊肉只要 10 元钱一份,周二、周三推出的原

价 38 元的羊排也是 10 元一份,特别是周六推出的羊脖子,原价 42 元一份,特价也是 10 元。此外,该店还根据市民要求,推出了具有西域民族特色的东乡手抓,以及免费送主食的黄焖羊肉,热爱美食的市民可以先吃为快。“既然搞特价,就不计成本,活动推出的羊肉质量和份量一定让大家放心。”该店苗经理说。由于羊肉味甘性热,大家都会怀疑:夏天吃羊肉会不会上火?很多

人认为羊肉只适合冬令进补,夏天食用则不合时宜。但中医专家认为,恰恰是夏天吃羊肉,可以助体内驱寒解毒,对提高人的身体素质及高温天抗病能力十分有益。俗话说:“冬吃羊肉赛人参,春夏秋食亦强身。”据《本草纲目》载,羊肉“暖中补虚,补中益气,开胃健力,益肾气”,是助元阳、补精血、益劳损之佳品,常吃羊肉对提高人的身体素质及抗病能力十分有益。

色香味俱全

## 周口“香花盆”引领饮食消费新风尚

本报讯 近日,光荣路中段一家名为“香花盆”的饭店颇受消费者青睐。“香花盆”,顾名思义是一家以花盆炖菜为主题的饭店。此店综合了众家口味的风味热炒和精美凉菜,是以现代餐饮企业管理经营模式为主导的中餐饭店。花盆炖菜究竟是怎样的呢?

据了解,“香花盆”饭店的花盆炖菜是符合现代消费者口味并且经济实惠的一系列炖菜,其中又含有家常炖菜和靓汤炖菜。例如,家常炖菜有花盆香辣虾、花盆毛血旺、花盆酥肉、花盆全家福等。靓汤炖菜有珍菌炖贡丸、三宝炖排骨、香菇炖柴鸡、三菌炖肥牛等,营养丰富,口感纯正。这些炖菜都很符合现代人的口味需求,非常受欢迎。

店内相关人员告诉记者,现代人都知道,吃肉不如喝汤,营养都在汤里面。所谓炖汤就是这个意思。“香花盆”炖的方式有很多种,有中火炖、大火炖、小火煨。火候不同,炖出的菜品味道、特色也有差异,所以在做菜时要调节好火候,适当的时候做出可口的炖菜。比如炖中极品“鱼炖豆腐”含丰富的蛋白质,尤其是蛋氨酸和赖氨酸含量较为丰富,鱼和豆腐两者搭配食用,可使蛋白质起到互补作用,提高蛋白质的利用率。(任富强 牛勇威)

食疗养生

## 吃面条要知 5 件事

1. 面条最适合中午吃。面条可以为人体提供足够的能量,产生较强的饱腹感。硬质小麦含有 B 族维生素,它们对脑细胞有一定的刺激作用。所以,中午吃一碗营养搭配合理的面条是不错的选择。而早上一般应该吃些蛋白含量较高的食品。晚上吃面则消化吸收比较困难。

2.吃面条不会胖。每 150 克煮熟的面条含有 1 克脂肪、7 克蛋白质、40 克碳水化合物,热量是 180 千卡,它脂肪不多,但特别能给人饱腹感。所以,每天摄入适量的面条,并不会发胖。

3. 越筋道的面越营养。一般来说,越筋道的面含有更多的蛋白质。当然,制作工艺也会导致面条口感的差异。比如,北方的面为了使面更筋道,会加一些盐来“醒面”,这并不会破坏面的营养,所以不必担心。

4. 面条要温乎乎地吃。面条的吃法多种多样,有过水凉面,也有温度极高的油泼面。太热的面对食道会有损伤,太凉则不利于消化吸

收。因此在大部分时候,吃碗温乎乎的面最合适。

5.原汤化原食。在烹煮淀粉类食物时,它们表面的淀粉会散落到汤中。当加热到 100℃时,淀粉颗粒会分解成糊精,能帮助消化食物。面汤中还含有消化酶,在煮的过程中不会被破坏,也可帮助消化食物。

(生命)

《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○

## 难忘的清炖鱼汤

老家门前有条河,在我的记忆里,河水清清,碧波荡漾,成群的鸭子自由自在地游来游去,雪白的肥鹅搏动着红掌,伸长了脖子对天高歌,河岸上绿树成荫,是村里人公共的乐园。

最使我难忘的是,每年农历五六月间,汛期到来,河里不知从哪游来好多好多的鱼,有鲫鱼、鲢子、鲇鱼等,大的足足有斤把重。一个骄阳似火的上午,六七个少年在河边的淤泥中摸鱼,偶尔有谁的少年摸到两三条约四指长的鲫鱼,岸上的弟弟或妹妹就高兴地跑回家端个脸盆或提只水桶,里面盛点河水,把哥哥摸的鱼放进去。慢慢地,又有两三个少年相继逮住鱼了,他们的弟弟、妹妹看着盆里或桶里的鱼儿,高兴得在伙伴中间炫耀!

看着盆里或桶里越来越多的鱼儿,围观的孩子急了,有的跑回家叫来了正写作业的哥哥,有的满

头大汗地跑到田地里,哭着闹着要爸爸回去逮鱼。有些大人开始不好意思丢下锄头下河逮鱼,可是,那些平日就爱捕鱼的青壮年们耐不住性子了,跑步回家,脱下汗衫和布鞋,只穿个短裤,扛上逮鱼用的罩就扑进河里。不一会儿,逮住七八条斤把重的大鱼,乐坏了在河边拾鱼的孩子,他们端着盆或提着桶,随着爸爸从河东头跑到河西头,又从河的北岸绕到河的南岸,所到之处,引来了无数羡慕的目光。

很快,整条河里聚集了上百口子村民,大多是青壮年男子,里面混杂的有很多十来岁的男孩子,甚至还有一些年轻姑娘,她们手拿箩头、竹筐,在浑水里捞鱼。这时候在河岸上拾鱼的童子军中又多了很多妇女,原来,在地里干活的她们早就心里痒痒的,眼看日头正南了,丈夫领着孩子回去逮鱼去了,

今儿又能喝鱼汤了,想到这里,干脆回去拾鱼去,帮忙择鱼,全家人好好改善一下生活,吃了鱼好好下地干活……

河里的大鱼越来越少了,村民们提着鱼各回各家去了,可有一点大人小孩都明白,很小的鱼无论如何也不能逮,让它们继续在河里生长,等鱼长大后再吃。所以,每次集体下河逮鱼,决不会赶尽杀绝!我想,这正是我们年年都能喝上不用花钱的鲜美鱼汤的原因吧!

吃午饭的时候到了,村民们端着碗来到公共饭场:河边杨柳树下。家家的主妇们商量好似的,同一个时段开饭,不同的碗里盛着的是同样的午饭:清炖鱼汤。

这时候,平日里几个爱喝酒的爷们儿,把家里喝剩的白酒带到饭场,酒友们凑在一起,把酒放在中间,吆五喝六地划拳,“五魁手”“六六顺”“八大仙”……惹得小孩子

们拿着馍端着鱼汤,只顾看大人喝酒,却忘了喝鱼汤。那时的我刚上小学,看着大人们豪爽地喝酒,我也曾想模仿着喝,但一滴也没曾喝过,一是因为白酒太辣了,根本不敢喝,二是因为大人们不让喝,用大人们的话说,上学的学生喝酒,脑子就不聪明了,将来是考不上大学的。

后来,我上了初中、高中、大学,再也没有见过村民们一块下河逮鱼的热闹场面,再也没有喝过母亲炖的鱼汤,再也没有看到过大家伙儿一起喝酒喝鱼汤的欢乐场景。

再后来,我参加了工作,闲暇的时候,总爱和好友整上几口白酒,但村里那条难忘的河早已干涸了,我是没有机会在那条河里逮鱼了,更喝不上当年那鲜美的清炖鱼汤了!

好多年过去了,我一直回味着老家的鱼汤,正是这个原因,每当我喝点小酒时,总爱把清炖鱼汤作为下酒菜,令我不解的是,无论怎么品,我都品不出当年母亲炖的那种鱼汤的味儿……(安传明)

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,作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

## 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

周口市民  
最喜爱的饭店  
订台热线

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  
周口农家大院  
地址:中州大道南段 8390277  
峰基酒店  
地址:七一东路峰基庄园东邻 8102999 8103999  
崔园大酒店  
地址:大庆路与北环路交叉口 8935656  
中州君悦饭店  
地址:文昌大道 8519966  
信阳人家  
地址:汉阳路 8238986  
干锅鸭头  
一店:汉阳路 6088999  
二店:光荣路 6978666  
刘家老母鸡中式快餐  
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569  
粤海城  
地址:邦杰路 8394980  
老东乡开锅羊肉  
地址:市区光荣路中段 8635678  
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  
云南石锅鱼  
地址:光荣路中段万果园隔壁  
电话:8526888/13523109000  
春香园食府  
地址:七一路与文明路交叉口南 100 米路东 8267683

欢迎更多饭店加盟本栏目  
咨询电话:8599376