

北大荒野生大鱼福又推新品

□记者 付永奇

本报讯 近日,位于市区汉阳路上的北大荒野生大鱼福又推出适合夏季食用的新品特色野生大鱼餐。民间谚语说“喝野生鱼一碗汤,赛过飞禽走兽一箩筐”,野生鱼的营

养价值由此可见一斑。浪急水深、水温低寒、江面广阔的乌苏里江孕育的野生大鱼生长周期都在 30 年以上。由于生长环境独特,营养价值非常高,是纯正的绿色生态食品,所以无论是营养还是味道,都不是一般鱼可比的。

北大荒野生大鱼福是周口独家以经营北大荒野生大鱼为主的餐厅,经营面积 500 多平方米,就餐环境干净卫生。鳊鱼、大马哈鱼、黄钻鱼、怀头鱼、青根鱼、江鲤鱼等野生美味,经店家独家秘制汤汁烹煮而成,不用蘸料,肉质鲜美,久煮不烂,

越炖越香。特别是新推出的铁锅烹制鳊鱼,全身只有一根透明软骨,没有刺,高蛋白、低脂肪、含胶原蛋白比较高,号称美容鱼。含脑黄素,是儿童老人的食补佳品,对降低胆固醇和血液黏度、预防心脑血管方面有明显作用。

仙翁渔庄:非同一般的“鱼”享受

□记者 牛勇威

本报讯 近日,我市七一路与光荣路交叉口南 200 米路东的仙翁渔庄隆重开业。据了解,该店试营业以来,取材于多种鲜活鱼,采集民间食疗配方,独创醇和厚重、麻辣柔和的经典八道鱼中餐隆重推荐给各位消费者,为喜欢吃鱼的顾客,送上一桌具有川湘菜风味的精美鱼宴。

据了解,仙翁渔庄店内环境优雅,服务温馨,是一家以八道不同口

味的中餐鱼为主题的饭店,其独具匠心地把湘菜民间做法和专业做法融合,更具大众人群口味。既然该店以鱼为主打,那么鱼当然就有非同一般的特点:香辣鱼是仙翁渔庄的特色菜之一,其做法就是将草鱼宰杀净膛后,切成块入锅炸至金黄色,再用炸完的油,配上生姜加以秘制的调料,就烹出了一款你未体验过的香辣美食。水煮鱼甄选新鲜生猛之鱼,肉质一点不会变韧,御寒的辣椒既去除了鱼的腥味,又保证了鱼

的鲜嫩。辣而不燥,麻而不苦。麻辣鱼也是该店特色之一,以独特的做法、精细的出品烧制出触动味蕾的美食。还有酸菜鱼、巫山烤鱼等多种不同口味,相信仙翁渔庄将为您提供非同一般的“鱼”享受!

另外,鱼肉中所含有的脂肪多为不饱和 ω-3 系列脂肪酸,例如 EPA(二十碳五烯酸)及 DHA(二十二碳六烯酸),消化吸收后在血液可与胆固醇结合,把胆固醇从血管中带走,可预防冠心病。所以要经

常吃鱼,尤其是吃不同种类的鱼。实践证明,吃鱼的女士更漂亮,吃鱼的男士更健康,吃鱼的孩子更聪明,吃鱼的老人更长寿。

渔庄的宋经理介绍,该店取材于多种鲜活鱼,其味宜老少,并且有美容养颜、开胃健脾、明目益智等功效,且价位合理,人均消费 20 元左右。宋经理还说,目前店内正在举行惠宾活动,凡在店内用餐的消费者每天可享受一款 9 元超值特价菜、消费满 100 元送 20 元代金券等优惠。

食疗养生

舌尖上的苦瓜好滋味

院子里的苦瓜已到了收获的季节了。那碧绿如玉般饱满的瓜儿、柔嫩娇黄的小花、随风起舞的叶片、婀娜多姿的丝蔓,在暖暖阳光的照耀下,显得蓬蓬勃勃、生机盎然……虽然我喜欢藤蔓间绿莹莹满是瓜的景致,但也深知苦瓜是经不住留的。于是,隔三差五间便采摘下两三条来,变换着烹调方式享用劳动的果实。

舌尖上的苦瓜因瓜肉、瓜瓤味苦而得名,有趣的是,苦瓜虽苦,却有君子风度,从不会把苦味传给别的菜。苦瓜若与其他食物一起煮、炒,如苦瓜烧肉,苦味却不入肉中,因此苦瓜有“君子菜”的美名。苦瓜又名凉瓜,是人们喜爱的一种蔬菜。据说,苦瓜起源于印度,主要生长在热带和亚热带地区。在印度,吃饭前人们经常先吃苦瓜,可单独吃,也可与马铃薯一起佐以孜然和姜黄食用。而我国,苦瓜在明代以前的医书里并没有记载,明代《救荒本草》和

《本草纲目》才开始将其列入,所以有人认为苦瓜是从南洋群岛移植过来。苦瓜做法多样,可炒、可煲、可凉拌,亦可入汤。“苦瓜排骨汤”是我家餐桌上的常见菜,其做法是先将黄豆和香菇用水泡开(如果用新鲜的黄豆则无需浸泡),排骨斩段后与黄豆和香菇一块下锅,加足水大火烧开后改中火炖至排骨接近酥烂,接着将苦瓜去瓤和籽,切段后放入汤中继续煲至快熟时,下盐调味,便是一道清热解暑的好菜了。

其他的诸如清炒苦瓜、苦瓜炒肉片、鸡汤煨苦瓜、凉拌苦瓜等等,做法就更简单了。先将苦瓜切成薄薄的一片片,用沸水焯烫后捞出,或清炒、或用鸡汤煨、或加肉片炒、或直接加入调料食用即成。清清淡淡,一眼的碧绿,最大限度地保留它的原味,吃起来清脆爽口,微苦中带着丝丝的甘,清心明目、清暑怡神。

盛夏,正是吃苦瓜的时节,苦

瓜以“苦”的独特魅力,成为了消夏之佳品。民间有云:“夏有苦味心自清。”苦味食品可去除心中烦热,具有清心作用。夏天有时为了省时省事,不想动火,便常常食凉菜,将苦瓜切成丝放置在盘中,倒入开水浸泡半小时,用手挤掉苦水,再用冷开水漂洗干净,放入适量白糖调拌成凉菜,这样食之清甜香脆。

而最好吃的还要算是“苦瓜塞肉”了。首先是将猪肉剁成肉糜,鲜虾剥成虾肉蓉,香菇洗净去蒂并切成碎末,老姜和葱切碎待用。接着将以上材料加入料酒、胡椒粉、生粉和盐搅拌均匀。再将苦瓜切成一节节横截面为环形的苦瓜段,掏空瓜瓤和瓜子,放入加了

盐煮沸的水中焯烫 2 分钟,捞出后放入冷水过凉沥干。接下来将调好的肉馅塞入苦瓜段,用小勺压紧,使肉馅填塞紧密,与苦瓜截面平行,用湿淀粉封两端码放在盘内,点缀上泡开的枸杞。然后,大火烧开水,将苦瓜放入锅中,大火蒸 15 分钟至肉馅熟透。最后的一道工序便是将蒸苦瓜的原汁倒入油锅烧开,加味精,湿淀粉勾芡浇在苦瓜上即可上桌。这道菜色、香、味俱全,一则瞧着瓜翠肉红,二则猪肉和虾的鲜香味和苦瓜的清苦味相辅相成,吃起来味道清谈鲜美。

殊不知,苦夏要吃“苦”,吃“苦”中苦,才会得甘甜。苦尽甘来,在舌尖上的苦瓜里寻找这种生活中的“甜”,真是别有一番滋味,苦瓜那特有的品质,让我们在苦中寻蜜。苦瓜消夏,让这个夏天更有好滋味。(郁建民)

《食疗养生》栏目诚征协办单位
咨询电话:0394—8599376

○最美味下酒菜○

父亲的下酒菜

胃口是一种生活训练的结果,下酒菜完全可以因人而异、因地制宜。比如我爸,加了糖的咸菜是他吃了一辈子的下酒菜,当然和咸菜相配的酒是最便宜的散装白酒。

小时候就知道我爸喝酒,每顿都有,但是我妈从来没有像其他妻子一样抱怨丈夫喝酒花了多少钱。因为酒很便宜,一两才两毛多钱,再加上糖熬熟,有着依旧浓

郁味道的咸菜会在每顿饭前弥漫在我家中,成为父亲开始喝酒的标志。

每到过年过节,我妈也会给父亲做特殊的下酒菜,一般就是炸花生米、干炸鱼之类的,那一天,我爸才会把人家给的好酒拿出来,非要让我们闻闻、舔舔,那是我们能分享他快乐的唯一方式,父亲好像觉得只有那一天的喝酒才名正言顺。那顿特殊的下

酒菜,我们都能参与,和酒配在一起的身份增添着菜的神秘,我始终觉得父亲用来下酒的干炸鱼是所有鱼里最好吃的一种,直到我考上大学,分配工作之后第一次陪领导吃饭,那次没有干炸鱼,有的是名贵的鲢鱼和同样名贵的国窖 1573,那时距离我尝父亲的下酒菜相隔了近 20 年。

父亲一辈子没出过我们家住的小城镇,没坐过飞机,最大的快

乐是每天就着酱菜的寡酒和看着我们姐弟对着粗茶淡饭狼吞虎咽。我们家就在这样的互相的关怀和不能抗拒的拮据中走到现在,我始终怀念那段艰难过去,怀念不丰盛但是温热的饭菜和在昏暗的灯光下父亲膝下的安全。那时候风会吹得窗户不断地响,父亲提前加固用的铁丝,在风雪交加的夜里顽强地抵御着严寒。后来有一天,我在豪华的饭店里避雨,却觉得孤零零的,怎么也感受不到寒酸小屋中的安逸……

(商都)

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:八一大道南路 8685666
二店:七一路 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:庆丰东路 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
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:中州大道 8394980

老东乡开锅羊肉
地址:建安路(原光荣路)中段
8635678

仙翁渔庄
地址:建安路北段(原光荣路)
8917188

越秀酒店
地 址 : 七 一 中 路 8223333
8233333

越秀商务酒店
地址:八一大道北路 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:建安路中段(原光荣路)
8288000

云南石锅鱼
地址:建安路中段(原光荣路)
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
重庆沱江鱼府
地址:建安路南段(原光荣路)
路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376