

年夜饭预订火爆

市区大部分酒店的包间已预订满

□记者 窦娜

本报讯 虽然距离春节还有一段时间，但是预订年夜饭的“战役”却早已打响。近日，记者走访市区多家饭店了解到，多数酒店的包间预订已满，菜价明显高于去年。

在汉阳路一家饭店，工作人员告诉记者，包间已全部订满，目前只剩下大厅有空位。工作人员称，年夜饭大都是全家团圆，人数比较多，许多客人担心到时没有包间，所以往往赶早下单，他们早在两个月前就已经开始接受预订了。

市民王先生兄弟4人，他是老大，每年他都

会去饭店把初一的团圆饭安排好。“今年订晚了。”1月3日，王先生联系了5家饭店，3家饭店被告知包间已被订满，一家饭店大厅还有空位，一家饭店只剩一个6人位的包间，但是最低要消费1350元。“今年的团圆饭就在家吃了，自己做菜比饭店实惠，还干净。”没有联系到满意的饭店，王先生一点儿也不失望，他告诉记者，在哪儿吃都一样，主要是气氛，虽然在家做麻烦一些，但是吃得放心。

在采访中，记者了解到，许多饭店的年夜饭

菜价较往年有明显提高。以10人桌为例，去年500多元能订到一桌不错的年夜饭，而今年在同样的饭店竟然要798元。多家饭店的工作人员表示，各种原材料、员工工资等都上涨了，因此，年夜饭的价格自然提高了。

采访中记者发现，也有部分酒店不去争抢年夜饭这块“大蛋糕”，其中一家饭店的员工告诉记者，他们老板很传统，每年都会在除夕至初五期间给员工放假。

冬季虚寒可温补



冬天到了，寒气容易侵袭人体，经常有人出现手脚冰冷、精神萎靡、食欲不振等现象，冬季，此类“虚寒”人群较多。引起虚寒的原因是多种多样的，有的人是天生的，有的人是由于生活习惯不规律所导致，比如：平时缺乏运动、睡眠生物钟紊乱、没有根据气候变化增减衣服、吃生冷食物等。寒体质的人本身就怕冷，如果再加上体虚，那么就on应该引起重视了。

虚寒除了要加强锻炼外，还可以通过“温补”方式进行调节。“温寒补虚”是治疗虚寒的方式之一。在寒冬季节，“当归生姜羊肉汤”是一剂不错的调理虚寒的处方。当归可以补血，生姜可以温寒，羊肉不但可以温寒，而且还能补形体。“当归生姜

羊肉汤”对于调理虚寒有着很好的疗效。对于体质弱的人来说，羊肉温补处方是有一定功效的，但毕竟它不是药，具体还要根据医生的诊断来对症下药。

“虚”又分肾虚、肝虚、脾虚等。当然，仅仅是手脚冰冷并不代表就是患了虚寒，手脚冰冷的中医叫法是“四逆”，就是四肢的末端出现厥冷现象，血液循环不能到达末梢。有的人“肾虚”畏寒，可以用中药处方“附子汤”来温肾补气，治疗病情。对于女性朋友来说，因为有生理周期，要排出很多血，就容易产生贫血引起的畏寒。提醒女性朋友，在生理周期时一定要注意不要被风寒所伤，尽量少吃、不吃冰冷食物。

(王文咏)

美味宫保鸡丁

喜欢吃宫保鸡丁这道菜，每次去饭店，总忘不了要点它。每次吃得高兴，还会跑去向厨师咨询一下做菜的方法，如此反复多次，慢慢积累了不少经验，竟然也学会了做这道菜。

把新鲜的鸡肉去筋，剥成“十”字刀，切成小丁，盛到碗里，加酱油、盐和料酒，将淀粉用水拌匀。黄瓜切成小丁，放到一边备用。用酱油、白糖、醋、味精、清汤、水豆粉调成淀粉。

干红辣椒要去蒂去籽，切成大约2厘米左右的长度。花生米用温水泡一会儿，等到它变得饱起来，就可以去掉皮，用油炸脆。锅里放油，烧到五成熟，把干辣

椒、花椒和鸡丁放到锅里炒散，放姜和葱，把调好的芡汁倒进去。

这时，就要快速翻炒，然后把黄瓜块和花生米也倒进去，将它们一起略微翻炒几下，关掉火，起锅装盘，这道菜就做好了。

宫保鸡丁这道菜，不仅色泽金红油亮，质地柔韧，而且口味干香而略带麻辣，滑辣爽口。再加上鸡肉本身蛋白质的含量比例很高，而且消化率高，很容易被人体吸收利用。花生仁又含有丰富的蛋白质、维生素E、钙等营养元素，可以增强记忆力等等。宫保鸡丁如此美味又营养，它被主妇们列入不可多得的家常美菜之中也就不足为怪了。(刘改徐)



○最美味下酒菜○

香脆炒黄瓜

平淡四季里，每个家庭的餐桌上或多或少都有一些保留菜式，有的是番茄炒蛋，有的是醋熘土豆丝，在我家则是一盘香脆炒黄瓜，就着它，老爸和我们会悠悠、美滋滋、甜丝丝地喝上一杯。

小时候住在乡下，屋前的一畦菜地里，黄瓜和丝瓜长得最茂盛、最喜人，仿佛一夜之间，满架子爬满了绿藤黄花。每天干完农活回来路过菜地时，母亲总是顺势摘下三五根黄瓜，厨房里一阵叮叮当当、乒乒乓乓，很快就端上一大盘炒黄瓜，红绿相间，满屋清香。这个时候，爷爷和爸爸拿出不知从哪

儿淘来的盖碗茶杯，给彼此倒满，抿一口包谷烧，舒心；夹一筷子炒黄瓜，爽脆。不一会儿，爷爷和爸爸便沉醉在农家小院子里。

稍大一些，帮着爸妈分担家务，学会了简单的炒菜做饭，那一盘几乎每晚陪爷爷、爸爸下酒的香脆炒黄瓜，成了我人生路上学会的第一道菜。先是把黄瓜切片，撒上食盐和白糖腌制，用手将腌渍的水分挤干，然后铁锅内放一勺菜籽油，待油烧热放入干辣椒爆香，将腌好的黄瓜片倒进去翻炒几下，就可以起锅装盘了。黄瓜片青葱碧绿，辣椒色泽红艳，二者在热油里一番翻滚，挂上黄灿

灿灿的油彩，看着清爽诱人，吃着脆爽可口，在那个一月难碰两次肉食的年代里，无论佐酒还是下饭，总是会让一家人有绵绵不断的满足感、幸福感。

后来我进城置业成家，常常出入酒局饭局，不知不觉肠胃伤了、食欲败了，闻着香醇的杯中酒，却不肯吞咽。直到女儿出生的时候，爸妈放下农活进城来帮忙照料，一盘记忆中的香脆炒黄瓜轻易地就把我拯救出来。瓶盖一启，不论白的、红的、啤的，端上一盘脆生生的炒黄瓜，吃一片满口清香，搭配着下酒刚好。

尽管这一盘香脆炒黄瓜算不得玉盘珍馐如雷贯耳，更谈不上风味名吃驰骋南北，然而当其糅合了菜蔬的绿肥红瘦与家的舒心惬意，那份沉醉、那种依恋早已远在杯盏与舌尖之外了。

(向华军)

在我们周口，人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝，能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜，有好酒，再有合适的下酒菜搭配，方能喝得尽兴，吃得开心！酒桌上，你最喜欢哪些下酒

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

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。

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：八一一大道南路 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
- 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
- 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
- 粤海杂家菜**
地址：汉阳中路 8238936 8236444
- 粤海美食广场**
地址：七一中路 8275115 8275116
- 粤海如意坊**
地址：莲花大道 8598566 8598599
- 上海世家**
地址：大庆中路 8266642 8266742
- 老东乡开锅羊肉**
地址：建安路(原光荣路)中段
8635678
- 仙翁酒庄**
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
- 鸿运大酒店**
地址：五一路与交通路交叉口路南
8386166 6191266
- 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
- 槐店王婆大虾**
地址：刘明路交通路交叉口向北
82米路东 电话：8539800
- 宋氏姐妹土豆粉**
地址：五一路育新街交叉口
加盟电话：13033945018
- 千味居**
地址：建安路中段(原光荣路)
8288000
- 小肥羊**
地址：建安路中段(原光荣路)
电话：8781998
- 重庆刘一手火锅**
地址：建安路中段(原光荣路)
电话：7979777
- 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