

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。“温补”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，剁成“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、水豆粉调成芡粉。

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)



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)

○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，有的是醋溜土豆丝，在我家则是一盘香脆炒黄瓜，就着它，老爸和我会慢悠悠、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

我最喜欢的下酒菜征文

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是乙醇，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

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“我最喜欢的下酒菜”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

东云阁大酒店

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

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