

# 东云阁大酒家倡“节俭之风”

## 率先推出每位 35 元标准餐

□记者 梁照曾

本报讯 奢侈由己，客户需自律，但是酒店着手从餐饮消费标准设计倡导“节俭之风”，将直接推动餐饮消费的风气转变。近日，作为周口餐饮界颇有影响力的东云阁大酒家响应政府倡议，在餐饮界率先提倡节俭，并付诸行动，对于推动百姓消费走向节俭具有重要意义。

作为周口餐饮界的“常青树”和特色品牌企业——东云阁大酒家，从十多年前立店，就极力倡导节俭，并将节俭作为企业文化的一部分，不仅要求员工和管理层践行节俭，而且在美食的制作中，力求用料讲究而不浪费，研制

出很多受消费者青睐的美食而形成的“节俭之风”也同样受到消费者赞誉。此次，在中央和地方政府倡导“节俭之风”之际，东云阁大酒家更是率先垂范，响应政府号召，在周口餐饮界首家推出每位 35 元标准的餐饮消费活动，让消费者体验“节俭之风”下的美食风情。

据东云阁大酒家掌门人吴冬梅介绍，酒店推出如此消费活动，将一如既往地保持菜品和服务风格，保持“三不变”，菜品质量不变、菜品特色不变、菜品的多元化不变，酒店已经对菜品的搭配组合进行了精心设计，让消费者舒心地体验到东云阁大酒家传统的美食佳肴。

目前，东云阁大酒家依然保持着自己的风格，即走“吸收南北各派系佳肴的独特之处，研制自己风格的美食”路子。此前，其推出的谭家官府菜、新豫菜等颇受消费者喜爱，其中盘龙鳙、神仙鸡等名吃，风味独特，很受消费追捧，成为周口餐饮界经典的佳肴，尽管被同行“复制”，但是难以撼动其地位。

另据了解，东云阁大酒家为了让社会更多地体验其美食，经营思路在近年也做出调整，除接待企业、涉外旅游等大型招待外，还接待婚庆、生子等大型宴席活动。

春天阳气渐渐升腾，自然界万物萌动，生机勃勃。温暖的气候影响着一切生物，人们也应根据这一时令的特点进行饮食的调整。春季饮食应清淡一些，多吃蔬菜和一些食用菌，可补充人体维生素，增强免疫力。

**名厨教你学做菜**

本栏目记者:杨华丽  
联系电话:15138290269

本栏目由周口市酒店餐饮协会和本报主办  
欢迎企业赞助协办

## 橄榄油青瓜虾仁



本期请到的是来自九弟生蚝的陈列老师。陈列，以橄榄油制作菜品为拿手，曾在周口市“第三届烹饪技能大赛”中以“橄榄油生蚝”荣获二等奖。代表作:橄榄油生蚝、橄榄油青瓜虾仁、湛江猪肚鸡。

**菜名:**橄榄油青瓜虾仁  
**主料:**黄瓜 3 根、净虾仁 100 克。  
**配料:**红椒 1 个(切片备用)、葱、姜少许、蛋清 1 个、淀粉少许。  
**调料:**盐、白糖(可根据个人口味)、橄榄油 15 克。

**制作流程:**1.黄瓜去皮后，切成四瓣，去除瓢

芯。

2.把去瓢的黄瓜切成菱形块儿，放少许盐腌 5 分钟。

3.净虾仁洗净，加少许盐、蛋清抓匀，后加淀粉，再抓匀。

4.净锅上火加入清水 1000 克，烧开后，下入虾仁，氽至九成熟捞出备用。

5.下入黄瓜烧至微开，快速倒出，用清水冲凉。

6.净锅上火，加入橄榄油烧四成热后，放入葱、姜，炒出香味儿，放入黄瓜、虾仁、红椒片，加盐、白糖，小火炒匀，入味即可。

7.出锅装盘。

**口味标准:**鲜美清淡，脆爽可口。

**制作要诀:**将黄瓜放少许盐腌 5 分钟，可使黄瓜清脆爽口，避免炒时黄瓜变软。

**大厨推荐:**补肾温阳、益精通络的虾仁，配以清热解渴、除湿利水的黄瓜，清淡爽口，易于消化，老幼皆宜。不热不燥，更适用于形体肥胖、体虚蕴湿者食用。

**小贴士:**  
虾忌与某些水果同吃。虾含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且鞣酸和钙离子结合形成不溶性结合物刺激肠胃，引起人体不适，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛腹泻等症状。海鲜与这些水果同吃至少应间隔 2 小时。

### ○最美味下酒菜○

## 徽香·酒醇·友情深

有一次，我到同学家玩，天晌了，同学说：“别走了，在我家喝杯酒吧。”同学知道我平时能喝二两，就拎了一瓶酒放到桌子上。草有上千万，粟有万万颗，同学拿什么做最美味的下酒菜呢？不会给我来盘红烧肉吧？可锅不动瓢不响；不会给我来碗大骨汤吧？可也是锅不动瓢不响。同学见我一脸的狐疑，说：“坐月子，吃徽子。今儿我两用徽子做下酒菜，如何？”

徽子，我不陌生。我小时住在乡下，卖徽子的一天到晚在村里吆喝：“徽子喽！”那时穷，吃一回徽子实在是件奢侈的事。可是也有大快朵颐的时候。媳妇坐月子了，妈用小麦换了不少徽子。媳妇一顿吃不完，就下顿吃。今天吃不

完，就明天吃。一个月地里，吃得媳妇白白胖胖的。我下班回家，正赶上媳妇吃徽子，媳妇把碗朝我面前一推，说：“你吃吧。”媳妇离满月还有不少天，我有些不忍心。媳妇说：“我吃饱了。”媳妇就说妈泡的徽子很多，她常常吃不完，就送给别人吃。比如小弟吃过媳妇剩下的徽子，二妹也吃过媳妇剩下的徽子。我接过媳妇递过来的碗，吃一口，呀！又香又甜(里面放了红糖)，我舌头都要咽到肚里了。

不要说我没出息，那时我家确实穷。人穷，难免会露出寒酸相。据说，大才子苏轼不走运了，流落到杭州，每天早上一闻到从邻居家飘出的徽子香味就睡不着觉。苏轼此前在京城没

吃过徽子，就想尝尝徽子是什么味儿。那家女主人不要苏轼的钱，也不要苏轼的粮来换，却让苏轼用他的诗来换徽子。

这时，同学把两把徽子放到一只盘子里，端到了桌子上。我看到深黄色的徽子顿时口舌生津，馋虫上来了。同学对我说：“你平时发了不少文章，今儿喝酒得赋诗一首。要不，你今天在我家只能饱眼福，不能饱口福。”我知道同学是跟我开玩笑，可是同学的话一落口，我就想起苏轼写给那邻居女主人的诗。我吟道：“纤手差来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压扁佳人缠臂金。”诗是说年轻貌美的妇人做徽子的经过。同学听了，哈哈大笑，就命令我：“吃徽子！”我喝了一口酒，伸手拿起一撮徽子，咯嘣咯嘣吃起来，觉得徽香，酒醇，友情深。

那次我从同学家出来，一路笑眯眯地到了家。

(陆琴华)

## 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 zkwbfbz@163.com，并注明姓

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办  
品鉴热线:15538612798

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。

**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

**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

**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