

周口美食
大搜索之四

北京酱骨头店

牛肝菌汽锅鸡 滋补又养生

□记者 梁照曾

本报讯 以做骨头膳食能出名的北京酱骨头店,还有不少美食供市民品尝。近日,该店推出的牛肝菌汽锅鸡是一道不错的美食,值得市民去品尝。

牛肝菌汽锅鸡,怪怪的名字,没见过这道美食,市民一定会天马行空地胡想一番,其实,这道菜没有那么另类,而是非常可口的一道煲汤类炖菜。北京酱骨头店的师傅告诉记者,牛肝菌生长在海拔1500~3000米的针阔叶林地,与云杉、松树形成外生菌根,至今无法人工培植,是名贵

的食药兼用菌,具有清热解烦、追风散寒、养血活血、补虚提神的功效,是配制“舒筋丸”的原料之一,有较强的抗癌活性和抗流感、预防感冒的作用。在2003年非典横行时期,云南未见病例,当时正值牛肝菌大量上市,云南人就食牛肝菌,以强身健体、抵御病魔。

于是美食界将牛肝菌和鸡两种滋补的食材进行改良,根据口味,烹制出河南人喜爱的滋补汤品——牛肝菌汽锅鸡。将牛肝菌切成薄薄的片,放入汽锅中,又将多孔的特殊蒸箱孔洞对准汽锅的通气孔,以保证汤底煮沸的蒸汽直接进入汽锅中,以保障锅中的温度和压力。蒸锅的汤底比

较有讲究,底料中不仅有鸡块,还有炒香的黄豆、少量药材及葱、姜等调味料。大火炖中,富含营养和香味的小分子随着水蒸气一起,穿越通气孔凝结到汽锅中,形成汤水浸煮牛肝菌。鸡肉的鲜味和油脂、养生的药效、适当的调料香浸透牛肝菌,并把它本身的酱香、泥土香、菌香激发出来,融到汤中,一股清香弥漫开来,沁人心脾。

美味做完后,端上桌来,食者大呼过瘾。清香浓郁的菌汤汁非常诱人,喝一口,通体舒坦,如沐香露,尝一块香肉,五脏六腑为之沸腾。美味如何之美?品尝了才知真谛。



立秋要健康 饮食需调整

□记者 杨华丽

本报讯 虽然已经立秋了,但是炎热的天气依然继续,还没有一丝立秋的凉意,此时,要想身体健康,我们就要适当地调整饮食。因为一方面,暑热未消,过多温热补养的东西还吃不下去;另一方面,如果还像夏季一样多吃瓜果等寒凉饮食,又容易拉肚子伤身。所以,立秋后的饮食很有讲究,既要祛暑清热,又要滋阴润燥。

立秋后的饮食应“少辛多酸”,尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味食品,适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝。还要适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药物,可使体内湿热之邪从小便排出,又能调理脾胃功能,为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

与肉食相比,叶类、花菜和部分瓜果蔬菜的营养更为突出,如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有清热化湿的功效。中医养生还提倡立秋后每天早晨喝粥,粥利于健脾,可助脾胃滋阴,平衡健旺的阳气。立秋之后还要谨记“秋瓜坏肚”。不论西瓜或香瓜、菜瓜,都不能任意多吃,否则会损伤脾胃阳气。夏令大量食瓜虽不至于造成脾胃疾患,却已使肠胃抗病力有所下降。立

秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,腹泻、下痢等急慢性胃肠道疾病就随之发生。

秋天的主要气候特点是干燥,空气中缺少水分,人体同样缺少水分。古代就有对付秋燥的饮食良方:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”白天喝点盐水,晚上则喝蜂蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方。



轻松补够膳食纤维

作为第七大营养素,膳食纤维已被越来越多的人所熟知。近日,美国“读者文摘”网提醒读者,每天应该摄入25~30克膳食纤维,并推荐了一些简单易行的补充方法。

早餐吃全麦食品。全麦、无糖的麦片或者全麦面包含有较多的膳食纤维,是早餐的理想选择。但如今市场上所谓的全麦食品很多,质量却参差不齐。因此,消费者在选择时,不仅需要仔细鉴别配料表中全麦粉、麦麸、膳食纤维的含量,也要看颜色(颜色略深为宜)、摸手感(不过于松软)。

每天一个苹果。每天一苹果,医生远离我。耳熟能详的俗语不仅是前人的经验总结,更具有科学依据。苹果中的可溶性膳食纤维——果胶可以帮助人体产生饱腹感,减缓消化速度,有助控制血糖和血脂。

每周自制酸奶沙拉。将酸奶、全麦麦

片、一茶匙磨碎的亚麻籽、5个大草莓混合后食用,不但味美,还能提供大量的膳食纤维。

备点高膳食纤维零食。饥肠辘辘时,膳食纤维丰富的花生、葡萄干、巧克力和核桃等是可以常吃的健康零食。

每天都要吃豆。豆类富含膳食纤维,如120克黑豆中就含有15克膳食纤维,可以用来磨豆浆,或者煮熟后与蔬菜凉拌。除此之外,芸豆和鹰嘴豆也是很好的选择,30克左右的芸豆和鹰嘴豆中含有5克膳食纤维,它们可以用来炖汤、熬粥,或煮熟后拌沙拉。

蔬菜不可少。经常食用西红柿等蔬菜,不仅能补充膳食纤维,也可帮助控制热量。胡萝卜配西兰花也能补充膳食纤维,可以当菜肴,也可做空腹时充饥的粮食,同时还能提供大量维生素和矿物质。

(郭静超)

加了调味料就要少放盐

现在,烹饪菜肴的调料早已不只有盐那么单调,鸡精、蚝油、老抽,甚至还有番茄酱、豆瓣酱等也都被“请进”了厨房,这些调料让菜肴更加美味的同时,也带来了一定的健康隐患。

其原因在于,凡是咸味和鲜味调味品一般都含有钠,都可以折成盐。根据《中国食物

成分表》,3克味精、2克鸡精和6~10克酱油的含钠量与1克盐相当。黄酱和豆瓣酱等的含盐量跟酱油大体相当。但膳食指南中推荐的每天吃6克盐,不仅包括食盐,还包括各种调料中的盐。因此,烹调中加了含钠的调味料时,就要少加盐。

(卢大平)

周口美食风向标

粤海美食

粤海城承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。

粤海如意坊吃100元返20元,实行送餐服务。

粤海城8394980杂家菜 8238936
美食广场8275115如意坊8598566

东云阁大酒店

周口第一品牌 盘龙鳝
承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。

地址:周口中州大道 8686865

格林食府

包桌享9·7折 散点享9·7折
本店为自带食材的少数民族顾客免费烹制佳肴。
地址:文明中路
电话:8223777 7971368

小码头家常菜馆

(原渔人码头)
味道不变、环境不变、服务不变
80%新老菜价格下调 30%
地址:汉阳南路(原大闸路)
电话:8363555 8362555

欢迎特色餐饮店加盟

餐饮版电话:8599376 8599369

宋氏姐妹土豆粉
香辣绵柔
好吃不贵

地址:五一路育新路交叉口
加盟电话:13033945018

小肥羊

吃100元送100元餐券
(锅底和酒水除外)

地址:建安路中段(原光荣路)
电话:8781998

重庆刘一手火锅

特别的风味 来自刘一手
地址:建安路中段(原光荣路)
电话:7979777

春香园食府

吃杂粮美食
追求健康消费
地址:七一路与文明路交叉口南100米路东
电话:8267683

任氏牛骨头

(原槐店王婆大虾店)
消费100元送50元餐券
啤酒喝一瓶送一瓶
地址:文明路交通大道交叉口向北82米路东
电话:8539800