

周口美食
大搜索之七

康湾鲜鱼馆

一鱼多吃 味道棒



□记者 梁照曾

本报讯 一鱼多吃，是周口美食界多年力推的一道本土私房菜，近日，刚开业的康湾鲜鱼馆以这道私房菜为主打招牌菜，烹制的以鱼为主的佳肴，色香味俱佳，是食客们难得一去的特色小菜馆。

康湾鲜鱼馆位于七一东路的康湾村边上，是一家简朴的农家菜馆，没有大饭店的奢华，却有家庭菜馆的温馨。店主是村里一位有美食经营

梦想的年轻人。他经营的是特色家常菜，不仅可以开设各种宴席，而且店里还特意烹制了一道一鱼多吃的招牌菜，供尝鲜的食客们品尝。

既然是本土特色菜，那么店家选用的原料鱼都是本土上好的鲤鱼、草鱼、鲫鱼、花鲢等。该鱼馆可根据不同的鱼和鱼的不同部位，选择不同的烹制技法，做出不同口味的佳肴，如选择鱼头，可以根据客人的要求，做出不同风格、不同流派的鱼头美食，如剁椒鱼头、清蒸鱼头、麻辣鱼头、红烧鱼头、酱焖鱼头等。

邀三五好友，聚首鲜鱼馆，点上几道地道私房菜——酱焖鱼头、红烧鱼肚、清汤鱼丸等，喝着地道的烧酒，听着单田芳或刘兰芳的评书，那是十足的休闲享受。喝到尽兴处，再来一碗手擀芝麻叶面条，于清香四溢中享受美食的精彩，是人生一大乐趣。鲜鱼馆小，内容多、美食多、绝活多。烹制这道美食的师傅在郑州等大城市混过，曾以一鱼多吃的独特手艺被河南电视台采访过，来头不小吧，当然烹制的美食更好。



秋初多吃“三薯”清肠排毒

又到了萧瑟的秋季，秋天最好吃哪些食物呢？一起来看看吧。

紫薯——抗疲劳+抗衰老

夏季秋初，心脑血管疾病、防过敏等问题是很多读者朋友都不得不面对的话题，从饮食的角度不妨吃点紫薯。

紫薯富含铁、硒元素和花青素。硒和铁是人体抗疲劳、抗衰老、补血的必要元素，特别是硒被称为“抗癌大王”，易被人体吸收。

花青素是一种强有力的抗氧化剂，它能够保护人体免受一种叫做自由基的有害物质的损伤。花青素还能够增强血管弹性，改善循环系统，抑制炎症和过敏，改善关节的柔韧性。

【推荐食方】

紫薯苦瓜羹

原料：苦瓜一个、紫薯一个、蜂蜜适量。

做法：

- 1.紫薯去皮切小块。
- 2.紫薯块放保鲜袋里，撒入一点水，高火微波炉转3分钟。
- 3.微波炉转熟的紫薯块用勺子按碎。
- 4.然后淋上蜂蜜，搅拌均匀成泥。
- 5.苦瓜洗净去两头，中间切两段，去瓤。
- 6.水烧开，焯一下苦瓜。
- 7.焯水后，苦瓜放到凉水里冰一下，会保持苦瓜的绿色和脆的口感。
- 8.往苦瓜里填满紫薯泥，压紧实即可。

红薯——保湿护肤健脾胃

这个季节，应多吃解暑又滋润的食物，比如红薯(山药)。

山药学名薯蓣，其中含有一种重要的营养成分，那就是薯蓣皂，被称为是天然的 DHEA(又名青春素)。

DHEA 含有各种荷尔蒙基本物质，有荷尔蒙之母的称谓，它能促进内分泌荷尔蒙的合成作用，能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢，提升



肌肤的保湿功能，并对改善体质也有一定的帮助作用。

对于夏季累积下来的因饮食不节、偏食生冷极易导致的肠胃不适，吃些山药也有帮助。

【推荐食方】

山药老鸭汤

材料：老鸭1只、山药4小节、生姜1块、小葱3~4根。盐适量、胡椒粉少许、料酒。

做法：

- 1.将斩件老鸭洗净沥水备用；生姜分做两份，刀背拍松，小葱洗净挽成两个葱结备用；大锅添水加热，放入生姜1份、葱结1个，大火煮沸后淋入料酒小勺，下鸭块焯烫至血腥浮沫泛起捞出冲洗干净，沥干水备用。
- 2.将山药洗净刮去外皮，切滚刀块状，清水浸泡备用。
- 3.将余水后的鸭块放入汤煲中，一次性加入足量清水，汤煲内投入生姜1份、葱结1个，中大火煮开，将汤滚后泛起的浮沫再次撇清。
- 4.去皮山药控干水分投入汤煲内，再次滚开锅后，转小火煲至山药软糯、鸭块肉可用筷头戳透(约2个钟头)，调入精盐，少许胡椒粉即可熄火。

马铃薯——为情绪消去“余暑”

经过夏季的高温酷热，人们很容易“肝火”

累积，产生心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、急躁焦虑等异常行为，这就是“情绪中暑”。

“情绪中暑”对身心健康危害很大，特别是老年体弱者，情绪障碍会使他们心肌缺血、心率失常和血压升高，甚至引发猝死。预防“情绪中暑”不妨吃点马铃薯。

马铃薯含有维生素C，而且发热量高。“情绪中暑”的人最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪的困扰，马铃薯含有的矿物质和营养元素能作用于人体，改善精神状态。

【推荐食方】

土豆沙拉

材料：土豆、青豆、甜玉米、胡萝卜、黄瓜、紫甘蓝各适量。

调料：盐、沙拉酱各少许。

做法：1.把土豆洗净去皮，切成片蒸熟，再用擀面杖搅成土豆泥备用。取干净的锅把清水烧开，青豆、玉米粒煮熟，胡萝卜切成丁也焯一下捞起备用。

2.把青豆、玉米粒、胡萝卜捞起后用凉水淋至冷却，再把黄瓜切成丁混合一起。土豆泥和所有蔬菜混合，加入少许盐，再加入少许沙拉酱搅拌均匀。

3.把紫甘蓝洗净，修整成自己想要的大小一片，把混合好的土豆沙拉放在紫甘蓝上即可。

多吃薯类，为健康添活力

薯类兼有粮谷类和蔬菜类的双重优点。《中国居民膳食指南》指出，我国居民应增加薯类摄入，建议每周5次，每次50~100克。

1.替代部分谷类食物做主食

薯类食物的热能仅为谷类食物的1/3，每天适当地选择进食薯类食物，可预防肥胖而引发的诸多慢性疾病。另外，薯类可预防脂肪在心血管壁上沉积，保持血管壁的弹性，预防心脏病，并可防止肝肾肾组织萎缩，防止关节炎等疾病。

2.零脂肪调节膳食供能比例

薯类食物的脂肪含量极低，用无油或者少油的方法加工、烹制薯类，可在增加饱腹感、提供能量的同时，减少脂肪的摄入，起到控制肥胖和代谢性疾病发生的作用。

3.让蛋白质的作用得到最大的发挥

薯类的蛋白质质量高于一般谷类，特别是马铃薯的蛋白质主要由盐溶性球蛋白和水溶性白蛋白组成，其中球蛋白占2/3，几乎含有人体所必需的8种氨基酸。

如每天适当选择薯类食物和谷类食物搭配食用，可以使蛋白质达到互补作用，以增加食物的营养价值，均能显著提高蛋白质生物学价值。

4.在矿物质的吸收和利用方面起促进作用

薯类食物富含丰富的矿物质，钙、磷、钾、镁、铁、硅等大多高于蔬菜。

红薯和山药食物成分中含有人体内分泌素的前提物，食用红薯或山药可增加体内雌激素和睾酮的含量，并能提高对钙的吸收和利用率。(辛华)

广告