

周口美食大搜索之八



三宝羊肉汤：

汤鲜味美 名吃一绝

□记者 付永奇 梁照曾 文/图

本报讯 一手端着一碗飘着翠绿茼蒿花、鲜嫩羊肉的羊肉汤，四溢的香气诱人心魂，一手拿着焦黄芝麻烧饼，喝着吃着品味着，成为周口人最得意的美食饕餮图景，三宝羊肉汤是这种周口美食图景的制造者。在周口“喝汤，要喝三宝羊肉汤”，多少年来，这道周口绝伦美食，一直是来周口的客人必选的口味。

“去哪喝汤？到三宝那儿吧”，于是在路边挂着三宝羊肉汤招牌的店内，在熊熊炭火的烈焰上，几口大锅里翻滚着鲜嫩的羊肉，乳白色的汤，飘荡着清香的气息，随风荡漾，食客们排队等候，称肉、添汤、加作料，端着烧饼，一波波的客人进出……无论是春夏秋冬的季节，或者是风雨雪飘的日子，您路过三宝羊肉汤店，这是您最熟悉的图景。作为周口最值得夸赞的美食，三宝羊肉汤，每天在制造者这样的现实版的神话。

三宝羊肉汤是周口最值得珍爱的老美味之

一，不仅汤美，而且历史悠久，有近 300 年的历史。据三宝羊肉汤店董事长马华伟介绍，这道汤是其祖爷爷马俊祥所创，其祖籍是封丘县荆乡金圪塔村，生于乾隆年间的马俊祥自幼家贫，到开封做工，给一些小吃铺当学徒，师承一些小吃名师，掌握了多种小吃的制作技艺，并对羊肉汤的制作技术情有独钟，耗 10 余年精力拜访各种风味的羊肉汤名店学艺。马俊祥在 23 岁时自立门户，做起“三宝羊肉汤”，在其精心经营下，生意日渐兴隆，并在当时的开封小有名气。马俊祥精通经营之道，深知要想生意长久兴隆技术固然重要，选料用材上要绝对保质、保量，临终留家训“以德为先，诚信为本”。三宝羊肉汤店传至第四代马顺利时，第四代传人马顺利举家迁到中原四大名镇的周家口镇，随后，这道名吃又在周口传承近 200 年的历史，今天的马华伟已经是第十一代传人。

汤小，品牌大，如此具有深厚历史底蕴的羊肉汤，在中原名吃中是罕见的。据了解，其

汤做法独特、配料讲究，精选本地槐山羊为主料，配以羊骨，加上中药配料，熬制而成。熬出的汤浓如牛奶，口感细腻，香气扑鼻，不仅营养价值高，富含蛋白质、钙磷铁等微量元素，而且具有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳等药膳价值，民间曾有“常喝三宝羊肉汤，不找医生开药方；常喝三宝羊肉汤，让人身体永康”。

目前，三宝羊肉汤在马氏第十一代传人马华伟的 20 多年的打点下，已经做成名扬省内外的小吃名品牌。他于 2008 年在川汇区工商局注册后，2011 年 3 月，又在国家工商总局注册“颍川三宝”商标，以过去的个体经营形式向公司化模式发展，现在全省的加盟店有 22 家，其计划在 3 年内推广 100 个加盟店。目前，三宝羊肉汤先后获得 1995 年周口地区消费者信得过单位、1996 年度地级优质风味小吃荣誉称号、中原特色餐饮名店和河南电视台推荐加盟餐饮品牌称号。

倡导绿色餐饮 回馈新老客户

永和豆浆推出“杂粮面点免费品尝月”活动

□记者 付永奇

本报讯 “永和豆浆杂粮面点免费了！”这几天不断有爱好美食的朋友相互传递这样的信息。对此记者昨日进行了采访。

据介绍，在洋快餐不断暴露出卫生、安全等负面消息的这几年，本土企业——周口百春永和豆浆快速成长。从 1 个店到 5 个直营店、1 个中央厨房，从 10 多名员工到近 400

人的团队，特别是投资近百万元的中央厨房，统一原料采购、加工、配送，精简了复杂的初加工程序，为生产制作统一标准的菜品提供了保证。

为倡导绿色餐饮，回馈新老客户，百春永和豆浆餐饮公司推出了“杂粮面点免费品尝月”活动。该活动从 10 月 10 日开始，11 月 10 日结束，历时一个月。在此期间，5 个直营店内所有杂粮面食如窝窝头、花卷、杂粮米饭等

全部免费品鉴。即使你只买一碗粥，也可享用各店免费提供的杂粮面点。

百春永和豆浆具有多年餐饮从业经验的朱永堂经理说：“我们开展的杂粮免费品尝月活动，主要是倡导绿色健康饮食，因为杂粮属于平性食物，具有改善胃肠微生物菌落的生理功能，对防治心脑血管疾病、糖尿病、便秘等有一定作用，非常适合经常大鱼大肉用餐的市民。”

自制糙米茶

周末与几位朋友小聚，店家免费赠送的糙米茶清新爽口，颇受大家欢迎，我忍不住多讨要了一杯。糙米营养价值高，是天然的排毒剂，听服务员说制作方法并不复杂，我便默记在心，回家立刻动手试做了一回，结果感觉还真不错。

1.将糙米放入锅内(不能沾油)翻炒，炒到黄褐色即可，不要等到爆裂。2.锅内加入适量清水烧开后，放入炒好的糙米，待开锅后立即停火，不要掀开锅盖继续焖 5 分钟。3.用煮好的糙米汤冲泡绿茶即可，和平常茶水一样饮用。过滤出的糙米可以做成粥或汤食用。

糙米茶适宜趁热饮用，这样糙米的香味会更浓郁，解渴的功效也更大。值得注意的是：糙米茶不要与含蛋白质食物如牛奶等一起喝。(程俊霞)



秋藕最养人

橙汁藕片

鲜藕，甜橙(或 100%鲜橙汁)。将甜橙去皮榨汁备用；鲜藕去皮切薄片，入沸水焯一分钟；将藕片放入冷开水中冷却；冷却后滤去水，浸入鲜橙汁中；入冰箱 2~3 小时后即可。

黑米蒸莲藕

黑米浸泡数小时。莲藕洗净，去掉外皮，切去一头。用筷子将黑米填进藕孔里，将切下来的藕头用牙签固定。上锅蒸 30 分钟。晾凉后切片，撒上白糖即可食用。

莲藕炖仔鸭

鸭子切块，莲藕切块，锅里放冷水和鸭块一起烧开，放入料酒两汤匙煮开，捞出摘干净鸭毛，冲洗干净备用，锅里放油，煸炒鸭子到皮微黄，放入姜、干辣椒、草果、八角、五香粉一起炒出香味，兑入米酒大火翻炒均匀，放生抽、老抽，炒均匀，放入藕块均匀，兑热水淹没食材的 3/4。大火烧开，小火炖煮 30 分钟调

入盐继续炖到软烂，放入冰糖收汁，汁水收一半的时候放入青红尖椒，大火炒到水分微干。出锅放鸡精，香油即可。注：鸭肉一定要先焯水，不可以直接炒，直接炒出来的味道会有残留的腥味；八角和草果都是香料，超市里可以买得到；如果没有米酒，可以用啤酒或黄酒代替，不可以用白酒。

排骨莲藕汤

猪肋排清洗干净，剁成小段。莲藕切去两头的蒂，纵向刨开成两半，清洗干净，再切成滚刀块。烧开一锅水，将排骨段放入沸水中氽烫，水重新沸腾后撇去血沫，反复撇几次，捞出排骨沥干。将排骨段放入汤锅中，加葱段、姜片和料酒，注入 3/4 锅的温水，盖上锅盖，大火烧开，煮 15 分钟。打开锅盖，放入莲藕块，将锅盖盖严，大火煮开后调成小火，保持微沸状态炖煮，炖 1 小时。炖好的莲藕排骨汤中调入盐、胡椒粉即可。在准备食用前调入鲜香菜调味。

清炒莲藕

莲藕去皮洗净，切片，稍作出水备用；芹菜洗净切段备用；开锅下油，爆香蒜茸和姜茸，下藕片和芹菜翻炒片刻，加入少许南乳、蚝油继续翻炒，以盐、糖调味，上碟便成。

双酿莲藕

莲藕去皮，取一边开口，往里面塞满绿豆、糯米，用牙签把接口连接好。筒骨飞水放入适量的水煮开，放入莲藕，中火炖煮 2 小时。莲藕取出，待凉后切片，刷些蜂蜜汁，撒点桂花即可。

麻辣藕片

莲藕去皮洗净后切厚片，加入滴了少许醋的清水里浸泡。干红辣椒切段，准备花椒和八角。热锅上油，油热后下姜末炆锅，放入干辣椒段，花椒，八角小火煸香。倒入沥过水的藕片翻炒，调入醋、酱油、白糖、盐翻炒。略干的时候就加少许清水翻炒直至藕熟，加入熟白芝麻翻匀后淋少许香油起锅。(董绍军)

<p><b>粤海美食</b></p> <p>粤海城承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。</p> <p>粤海如意坊 吃 100 元返 20 元，实行送餐服务。</p> <p>粤海城 8394980 杂家菜 8238936</p> <p>美食广场 8275115 如意坊 8598566</p>	<p><b>东云阁大酒家</b></p> <p>周口第一品牌 盘龙鳝</p> <p>承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。</p> <p>地址：周口中州大道 8686865</p>	<p><b>鸿运大酒店</b></p> <p>包桌享 9.7 折 散点享 9.7 折</p> <p>本店为自带食材的少数民族顾客免费烹制佳肴。</p> <p>地址：五一路与交通大道交叉口路南</p> <p>电话：8386166 6191266</p>	<p><b>周口美食风向标</b></p> <p>欢迎特色餐饮店加盟</p> <p>餐饮版电话：8599376 8599369</p>	
<p><b>宋氏姐妹土豆粉</b></p> <p>香辣绵柔</p> <p>好吃不贵</p> <p>地址：五一路育新路交叉口</p> <p>加盟电话：13033945018</p>	<p><b>小肥羊</b></p> <p>吃 100 元送 100 元餐券（锅底和酒水除外）</p> <p>地址：建安路中段（原光荣路）</p> <p>电话：8781998</p>	<p><b>重庆刘一手火锅</b></p> <p>特别的风味 来自刘一手</p> <p>地址：建安路中段（原光荣路）</p> <p>电话：7979777</p>	<p><b>春香园食府</b></p> <p>吃杂粮美食</p> <p>追求健康消费</p> <p>地址：七一路与文明路交叉口南 100 米路东</p> <p>电话：8267683</p>	<p><b>小码头家常菜馆</b></p> <p>（原渔人码头）</p> <p>味道不变、环境不变、服务不变</p> <p>80%新老菜价格下调 30%</p> <p>地址：汉阳南路（原大闸路）</p> <p>电话：8363555 8362555</p>