

周口美食  
大搜索之十一

□记者 梁照曾 文/图

本报讯 近日,随着天气变凉,以烹饪信阳菜为特色的信阳私房菜店专门为食客们推出了一道煲汤类的佳肴——老鸭汤,其味道鲜美、功效滋补的美食风格,受到食客们的青睐。

信阳私房菜店是周口餐饮界的老品牌饭店,是食客们公认的具有美食号召力的特色饭店,以使用清一色的专烹信阳菜为背景的信阳籍厨师们为后厨班底,来自信阳的优质水来烹制信阳风格的佳肴而享誉美食界,因此,其主推的经营精神“信阳水、信阳人、信阳情”昭示着这家饭店的特色。

信阳菜以咸、香、微辣、醇厚为主味,菜色微重、口感滑爽。与川菜相比较,信阳菜微辣而不麻,似香辣范畴;与湘菜腊味相比,信阳菜咸香而不含烟熏味儿;与鄂菜相比,胡椒的用量轻于鄂菜;与其他豫菜相比,口味偏重、偏辣。在烹饪技法上,信阳菜的民间烹饪方法以炒、焖为主,炖、煮次之,还有蒸、煎、炸、熘、卤等方法。原料保管上多采用腌、腊、风干等方法。

在食客们的记忆里,信阳私房菜的厨师们以炒、焖、炖手法,烹出的固始旱鹅杂、砂锅小酥肉、土粉皮焖仔鸡、信阳水南湾鱼等特色菜,味道香鲜,堪称一绝,一直是让人惦记的美食。近日,信阳私房菜为了让美食更贴近大众消

费,厨师们以本地老鸭为食材,以炒、焖、炖众多手法为一体而煲出的老鸭汤是难得一尝的美味。

“点石成金”是比喻行家的技艺高超。信阳私房菜的厨师们将普通的鸭子像变戏法一样,给食客烹出一道信阳风味的老鸭汤,实在让人称奇。观之,碧如琥珀,闻之,清香鲜美,食之,肉质软烂,喝之,滑爽绵厚。在营养上,鸭肉富含蛋白质、维生素,具有清火平气、补虚养身、健脾开胃等中药功效,是养生界力推的养生膳食之一。

形色味绝佳,好吃不贵,营养丰富,这样的美食实在是难得。

## 食物中的纤维高手

随着人们对养生的关注,“膳食纤维”这个词被越来越多的人所熟知。近日,美国“最好的”网站刊文指出,每人每天膳食纤维的推荐摄入量为25~30克,但美国只有不到3%的人达标,适量摄取膳食纤维不仅通便,还能减少患高血压、心脏病、脑卒中等疾病的风脸。中国营养学会前秘书长贾健斌也表示,相关调查显示,我国居民膳食纤维摄入量严重不足。其实,生活中很多常见的食物都是富含膳食纤维的“高手”。

**主食类** 米饭和馒头是人们最常吃的主食,可如果顿顿不离它们,就不利于补充膳食纤维。现代生产工艺的进步,致使大米和面粉越来越精细,虽然做出来的食物口感更细腻,却流失了大量膳食纤维。《中国食物成分表》显示,每100克大米所含的膳食纤维仅为0.7克,比小米(1.6克)、鲜玉米(2.9克)、莜麦面(4.6克)、玉米面(5.6克)、黑米(3.9克)少很多。另外,杂豆类和薯类也富含膳食纤维,比如红豆(7.7克)、绿豆(6.4克)、红薯(1.6克)。

想要补充膳食纤维,主食得吃得“乱”一点,要想办法把上述粗粮统统加进自己的食

谱。值得推荐的方法有:小米做粥很好消化,还可加些大枣、莲子、百合,做成营养粥;鲜玉米煮着吃最好,玉米面适合做成糊糊;莜麦面、玉米面还能和面粉掺在一起,做成杂面馒头或面条;红豆、绿豆可以混在一起煮杂豆粥;红薯的吃法最多,蒸、煮、烤都行。值得提醒的是,如果用干豆类做豆浆等饮料,最好别把豆渣扔掉,留一两勺倒回饮品中最好,其余的还可再加工做成粗粮窝头等。

**蔬菜类** 蔬菜是富含膳食纤维的“大户”,很多蔬菜的膳食纤维含量都很高。其中,菌类蔬菜优势明显,鲜香菇(3.3克)、金针菇(2.7克)、木耳(2.6克)都是富含膳食纤维的佼佼者。另外,鲜豆类也很不错,毛豆(4克)、蚕豆(3.1克)、豌豆(3克)等。常见的富含膳食纤维的蔬菜还有蒜薹(2.5克)、茭白(1.9克)、芦笋(1.9克)、竹笋(1.8克)、菠菜(1.7克)、芹菜(1.7克)、茴香(1.6克)、西兰花(1.6克)、芹菜(1.4克)、韭菜(1.4克)。中国居民膳食指南推荐,每人每天至少摄入300克蔬菜,有针对性地选择上述蔬菜,更有利于补充膳食纤维。吃蔬菜时,没有太多禁忌,不过能蒸煮的最好不要煎烤,能生吃最好生吃,但吃前一定要认真清洗。

**水果类** 水果中也有不少纤维高手,如石榴(4.8克)、桑葚(4.1克)、梨(3.1克)、猕猴桃(2.6克)、鲜枣(1.9克)、芒果(1.3克)、苹果(1.2克)。中国居民膳食指南推荐,每人每天至少摄入200克水果。一些肠胃不好的老人或小孩可以把水果蒸熟后再吃,膳食纤维不会受到影响。需要注意的是,很多人喜欢喝果汁,榨汁时会把膳食纤维滤出,其实果渣最好也要吃掉。

**坚果类** 坚果也是补充膳食

种类	常见前三甲	纤维含量 (克/100克)
主食类	红豆 7.7	
蔬菜类	绿豆 6.4	
水果类	玉米面 5.6	
坚果类	毛豆 4.0	
	杏鲍 3.3	
	蚕豆 3.1	
	石榴 4.8	
	桑葚 4.1	
	梨 3.1	
	黑芝麻 14.0	
	松子 12.4	
	杏仁 11.8	

纤维的“利器”,像黑芝麻(14克)、松子(12.4克)、干杏仁(11.8克)、干核桃(9.5克)都是不错的选择。另外,坚果还富含不饱和脂肪酸,对身体有多种好处。不过,坚果普遍含油脂较高,吃的时候一定要控制量,每天20克左右就足够了。

(刘庆春)

放个苹果  
土豆不长芽

土豆是常见食物之一,与绿叶蔬菜相比,它的保存时间更长,但长芽一直是土豆储存的难题。长芽的土豆含有龙葵碱毒素,能导致人食物中毒。美国“生活百事网”最新载文,刊出防止土豆长芽的一个小妙招:在土豆中放一个苹果。

荷兰埃因霍温设计学院设计师吉云·力尤表示,与香蕉一样,苹果也会释放乙烯气体,这种气体会促进某些水果更快成熟,但却可以防止土豆发芽。具体做法,是将土豆放在一个保鲜袋内,里面再放上一个苹果。土豆与苹果的比例一般为10:1即可。

美国电视节目“美味厨房大考验”完成的对比实验也证实,与不放苹果储存的土豆相比,与苹果一起储存的土豆保存8周后依然不发软、不发芽。

(徐艺珊)



## 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

## 鸿运大酒店

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:五一路与交通大道交叉口路南  
电话:8386166 6191266

## 周口美食风向标

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

## 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