

周口美食大搜索之十三

□记者 梁照曾 文/图

本报讯 如今,周口哪家美食最火爆?花千代秘制烤鱼。不信,您可以去万顺达百货6楼看一下。作为一种小吃,它的火爆暗示着餐饮业和消费市场的转向和变化,在当前餐饮业打破旧的格局和风格的激变中,具有很大意义。在去这家小吃店之前,记者已经耳闻这家开业不足一个月的小店生意异常火爆,可记者

花千代秘制烤鱼:

香烤辣炖 火爆美味



还是不相信这种传闻,况且这家店在万顺达百货6楼。如此高的小店,还要爬6层楼,如此劳神费力,对于习惯了在路边抬腿进店的周口消费者来说,的确是一种考验,如此不方便,或许被一些安逸主义者所拒绝。前天晚上6时许,记者前去查探一番。呵,真是太雷人啦!记者爬上6楼,远远望去,这里已经是人满为患,人气、热气沸腾,男男女女,三五人一桌,尽兴地饕餮。问女老板:“啥时有

空位?”“先麻烦您等一会儿吧。”记者等到晚8点,有一拨客人离去,才找到空位坐下来,点了一份香辣味的烤黑鱼。老板告之,他们的小吃如同火锅,烤鱼浇汁后,像火锅一样,可以炖着吃。所烤鱼分为黑鱼、清江鱼、草鱼3种,烤出的鱼调成麻辣川味火锅型,分为六大类口味,而各种火锅配菜也是非常全。于是,记者又点了佐料、荤素配菜。十多分钟,服务员端上盖着火红辣椒、散发着焦香气息的烤鱼。那种香辣绵厚又筋

道的烤鱼真是口味很美,喝着小酒,品着烤鱼,很有风味。烤鱼被吃完了,服务员往锅内倒入高汤,清香的高汤和着麻辣的红椒酱翻滚着,食客便开始涮起火锅。爱吃什么菜,您就涮吧。嫩羊肉、肥牛片、牛肉丸子、川粉……四五人边吃边喝,边涮边玩,在香味弥漫、香烟缭绕中,一顿饭吃得别提多有滋味,这种烤鱼兼火锅的美食形式的确是一种革新,让消费者同时可以享受两种不同烹制形式、不同风情的美味时尚。



平菇降脂 手撕更入味

平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体,能提高机体免疫力,其中的牛磺酸是胆汁酸的成分,能溶解胆固醇,消化、吸收脂类物质。此外,平菇还能治疗植物神经紊乱,对妇女更年期综合征有辅助治疗效果。

挑选平菇要注意菌盖形态,新鲜平菇的菌盖边缘向内包裹,边缘齐整,没有开裂。此外,挑选时还要注意菌盖的大小,菌盖太大并不好,小一点的更鲜嫩好吃,直径以5厘米左右为最佳。

平菇可以和蔬菜、肉类甚至鸡蛋一起烹炒,还可用来做汤。平菇不宜用刀切,而是最好用手撕成合适大小,这样口感好且更有利于蘑菇鲜味的释放。

草菇解毒 适合大火爆炒



所有蘑菇中,草菇的维生素C含量最高,能促进新陈代谢,提高免疫力。另外,它还有解毒作用,能与进入人体的铅、砷等重金属结合,随小便排出。

选草菇要看两方面。颜色上,草菇有褐色和白色两种,不管是哪种,表面都不能发黄;形态上,以螺旋形、硬质、菇体完整、不开伞、无霉烂、无破裂的为佳。

草菇最好爆炒,时间还要短一些,以减少维生素C的损失。入锅前,可先在草菇菌盖上划个十字形刀口,更容易入味

金针菇健脑 菌盖做汤,菌柄剁馅

金针菇有很多别名,比如“聪明菇”、“益智菇”等。因为金针菇中赖氨酸含量较高,可健脑和促进儿童智力发育。

买金针菇要选菌盖呈半球形的,不要长开的。还要留意颜色,白金针菇韧性大,有点塞牙,而黄的香味浓、口感嫩,更好吃。



金针菇盖滑、柄脆、味鲜,最常见的吃法是拌凉菜或涮火锅。金针菇的下半部分膳食纤维含量高,口感较差,烹饪时可一切为二,上半部分可做汤、炒肉,下半部分可剁碎做馅儿,这样既不浪费,口感又好。

学吃七大菇



近年来,蘑菇的营养价值逐渐得到各国营养专家的重视,世界范围内持续掀起一阵阵吃蘑菇的热潮。美国人把蘑菇誉为“上帝的食物”;日本人认为蘑菇位于“植物食品的顶峰”;联合国粮农组织更是将蘑菇纳入人类最佳饮食结构——“一荤一素一菇”。如今正是蘑菇大量上市的时节,为此,让我们一起来科学地吃蘑菇。

香菇补钙 干品炖肉,新鲜烹炒

香菇被誉为“菌类皇后”。研究显示,香菇中维生素D的含量比大豆高20倍,比海带高8倍,有助于人体钙的吸收,预防骨质疏松。

挑选香菇时,最好买菌盖上有裂开花纹的花菇,这是香菇中的上品,稍次一点的香菇菌盖比较厚,最差的菌盖很薄。

干香菇在烘干过程中产生大量芳香物质,适合炖肉,清蒸鱼时配点香菇味道也很不错。而鲜香菇相对味淡,最好和素菜一起炒,香菇豆干炒油菜是典型的补钙佳肴。



双孢菇补锌 煲汤口感清爽

北方人常将双孢菇称为口蘑,其最大的优势是含锌量较高。锌是人体所需的一个非常重要的微量元素,如果小孩缺锌,生长发育就会受到影响,比如个子矮、智力发育受限等,而成人缺锌也会出现生理功能的紊乱。

口蘑常陷入漂洗的风波中,因此挑选时要注意“原生态”,首选带一点土、菌体不光滑、根部发褐色的。烹调上,口蘑味道鲜美,可与清淡的蔬菜一起煮汤,口感十分清爽,也适于素炒和炒肉。



木耳润燥 生拌最营养

木耳也属于蘑菇。其中可溶性膳食纤维具有很好的保水性,可保持口腔、咽喉的湿润和肠道的润滑,避免和缓解便秘。

挑选时做到:一看,优质黑木耳呈深黑色,朵面乌黑有光泽,耳背呈暗灰色。二捏,好木耳拿在手里感觉很轻,用手捏易碎。三闻,新鲜木耳没有酸臭等异味。

想要保留木耳的营养,最佳吃法是凉拌,用冷水把木耳泡发,加上调料即可。如果不习惯吃生拌,可用沸水迅速焯一下再拌。



杏鲍菇降糖 烹调方法最多样

杏鲍菇因具有杏仁香味、口感极似鲍鱼而著称。它富含膳食纤维、矿物质、微量元素、维生素和十几种氨基酸,可以有效降低餐后血糖。

具有以下几个特征的杏鲍菇应该优先挑选,菌盖为圆碟状、未开,表面有丝状光泽,直径在3厘米左右;菌柄10厘米左右,看上去乳白光滑。

杏鲍菇是最适合烹调的一种蘑菇,因为肉质肥嫩、香味浓郁,适合各种烹调方法,如煎炒、焖炖、做馅等,并且烹调后不变软。

(据《生命时报》)



<p>粤海美食</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>东云阁大酒家</p> <p>周口第一品牌 盘龙饔</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>鸿运大酒店</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>周口美食风向标</p> <p>欢迎特色餐饮店加盟</p> <p>餐饮版电话:8599376 8599369</p>	
<p>宋氏姐妹土豆粉</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>小肥羊</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>重庆刘一手火锅</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>春香园食府</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>小码头家常菜馆</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>