

周口美食

大搜索之十六

本栏目欢迎商家冠名  
咨询电话:8599369

重庆辣火锅:

香辣绵厚 越吃味越浓

□记者 付永奇 梁照曾

本报讯 一道好的美食，绝不会是越吃越无味，尤其是香辣的火锅美味，位于八一南路百春永和豆浆隔壁的重庆辣火锅，称得上是目前周口众多火锅美食中的佼佼者，其香辣绵厚的味道让人叹为观止。

冬季吃火锅是美食市场的消费规律。放眼周口美食市场，火辣辣的火锅店是冬季一大特色，各个街道里几乎都有。然而将火锅美食做得十分完美、有滋有味，让人吃过还惦记着，真的不容易。

重庆辣火锅是值得食客光顾的一个火锅店，此店的口碑一直不错。据说店主人是一名90后男孩，琢磨周口火锅市场一段时间之后，便去重庆将火锅美食拉入周口。然而，近年重庆火锅已经在周口洗牌了多少遍、培养多少客户群，很难有印象。

不过，做美食有学问，真材实料是硬功夫。这家90后男孩打点的火锅店很会做美食。当您点一个清淡和麻辣兼顾的鸳鸯锅，店家倒入汤内油槽类的作料块儿，可是火锅美食的精髓，店家的功夫全在于此，随着汤

的沸腾，香辣味和汤汁越来越浓，这是其他火锅店所罕有的现象，尽管涮菜吧，配上调好的作料，那是越吃越有味。

好啦，他们配制的特色菜，如无骨凤爪、香菜丸子等是值得一吃的。给您介绍一下，店里的火锅分两大类，一类是纯重庆风味的，辣得火爆；一类是改良的，适合周口人口味的，微辣型的，两种都不错。

不吃不知道，一吃忘不了。重庆辣火锅，到底味如何？尝一尝才知道。



东云阁大酒家做强“五大宴席”

□记者 梁照曾

本报讯 居家过日子，每家都绕不过婚宴、寿宴等五大家庭宴席，这也是老百姓餐饮消费的主打课题，也是眼下酒店经营中最主要的经济增长点之一。近期，东云阁大酒家围绕“五大宴席”做足功课，从菜品烹制到服务水平，全面提升了软硬件设施，成为市民消费很满意的酒店。

“今儿吃的满意吗？服务怎么样？多提宝贵意见。”昨天上午，当东云阁大酒家负责人

吴东玫女士热情询问前来为老父亲摆寿宴的李女士时，李女士满意地点头说：“菜好吃，价格低，服务得好，俺很满意！”这种对话场景，是近一段时间内东云阁大酒家招待客人时出现的很常见的情景。

东云阁大酒家自从年初响应政府号召，服务全面升级转型，从单一的商务招待类餐饮模式向多元化的餐饮格局转变，在保持老菜品的基础上，研发适合老百姓消费的家常菜，菜品价格不仅低，而且又好吃实惠，其中酒店以打造寿宴、婚庆、生日宴、满月宴等五大家庭宴

席为主题的招待活动为经营重点。记者看到，各种宴席的包桌佳肴根据不同的消费群体分成5个档次，适合不同家庭消费。针对于婚庆消费，东云阁大酒家将一楼的大厅进行了精心的装扮，布置了舞台、灯光、音响等设施，以满足客户需要。

吴东玫表示，无论新老客户来店消费，东云阁大酒家将全力保障服务，让客户吃得满意称心、玩得开心舒服。酒店不仅开发了特色私房菜，还保留了谭家官府菜、盘龙鳝、神仙鸡等招牌佳肴，以供新老客户品尝。

南瓜就得挑老的



“新鲜”是大家选择蔬菜时的首要标准，而挑南瓜时却未必如此。

其实，不同于多数蔬菜，南瓜是越老越好。因为南瓜越老，里面所含的水分就越少，这样的南瓜筋少，口感又面又沙，不论是蒸、煮、炸，或者制作主食、甜品或汤粥，味道都格外好。另外，经过充足的日照后，南瓜的甜度会变高，营养相对较好。

要想挑到好南瓜，要从以下几个方面入手。首先要看，从外皮颜色上来说，金黄色的南瓜，颜色越深黄，条纹越清楚、粗重越成熟；绿色的南瓜，绿得发黑的是成熟南瓜。不管什么品种，棱越深、瓜瓣儿越鼓越好。其次是闻，南瓜熟后有一种清香气味，而没有成熟的嫩瓜有一种菜瓜的味道。最后是动动手，老南瓜外皮比较坚硬紧实，如果南瓜皮一掐就破，就证明成熟度不够。另外，用手掐一下南瓜上的那一小段茎，如果感觉非常硬，就证明南瓜采摘的时机比较合适。切开的南瓜还可以看看瓜籽，因为瓜籽饱满也是南瓜成熟度高的表现之一。

(何洪巨)

鱼和肉不能空腹吃

易增加肾脏负担,应先吃主食垫垫

“空腹不能喝茶，空腹不能喝牛奶，空腹不能吃水果……”关于空腹饮食禁忌的话题一直受人关注，你只要在搜索引擎中输入“空腹”和“不能”两个关键词，电脑屏幕上就会弹出成千上万关于“空腹不能吃××”的页面，这些说法真的可信吗？

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授告诉记者，关于“空腹不能吃什么”的问题不能一概而论，应该分情况探讨。

对所有人来说，有些食物最好别在空腹的情况下食用。一类是对胃肠刺激较大的食物，如空腹喝酒会刺激胃黏膜，长期会引起胃炎、胃溃疡等疾病，而且人空腹时本身血糖水平就较低，此时饮酒很容易低血糖，出现头晕、出冷汗等症状。另外，空腹喝大量浓茶会摄入过多咖啡因，可能引起心跳加速，产生胸闷、心悸等不适。另一类最好别空腹吃的食物是高蛋白低碳水化合物的鱼、肉。它们是以蛋白质和脂肪为主的食物，其中碳水化合物含量通常低于2%，而蛋白质含量却高达15%以上，脂肪含量也偏高。所以，如果在空腹时首先大吃鱼肉类，肯定会造成蛋白质分解转变成能量的后



果。一方面浪费了很多蛋白质，另一方面产生大量含氮废物，增加肝脏和肾脏的负担。建议大家吃上述食物之前，应该先吃些馒头、饼干等淀粉类食物垫垫。

对一些特殊人群来说，空腹吃东西时确实有一定的禁忌。首先，对乳糖不适的人不要空腹喝牛奶，因为他们无法把牛奶中的乳

糖分解成葡萄糖及半乳糖，空腹时饮用更容易导致肠内堆积大量短链脂肪酸和气体，从而出现腹泻、腹胀或腹绞痛等症状。需要解释的是，牛奶中的乳糖含量比蛋白质高，因此健康人空腹喝牛奶不存在蛋白质浪费的问题。其次，对有胃病的人（如胃炎、胃溃疡）来说，空腹喝豆浆可能对胃部造成刺激，进而会感到不舒服。同时，这类人往往胃酸分泌过多，空腹时也不太适合吃柿子、黑枣、山楂和橘子等富含鞣酸或有机酸的水果，否则易引起腹部不适、恶心、呕吐等症状。最后，糖尿病人空腹最好别吃只富含碳水化合物的食物，比如精白米面制作的米饭和馒头等，这类食物极易升血糖，对控制血糖不利。

针对网上盛传的“空腹不能吃水果、香蕉、酸奶”等传言，孙树侠认为没有任何科学依据。最后，孙树侠提醒大家，任何食物空腹吃太多都不好，只要适量食用，身体没有出现不适，就不会对健康造成伤害。此外，每个人的体质各不相同，建议大家细心留意一下自己身体对不同食物的反应，这比单纯去网上搜寻“空腹不能吃什么”更科学可靠。

(赵亚楠)

广告