

周口美食大搜索之十九

本栏目欢迎商家冠名  
咨询电话:8599369



东云阁:

麻辣香鲜盘龙鳝 周口一绝

□记者 梁照曾 文/图

本报讯 周口好吃的有哪些?太多啦。哪道最诱人啊?盘龙鳝。哪家的最地道?东云阁大酒家。来周口吃盘龙鳝,不到东云阁大酒家品尝,您是等于没吃到盘龙鳝。

鳝鱼者,藏匿于江河湖泊之草泽中,杂食,貌凶猛,性温和,肉质乃上品,滋补开胃,是中原美食中的上等佳肴。中原人,爱吃鳝鱼,煎、焖、炸、烩,皆成佳品,而因

烹制手法不同,所出美味,又各有其妙。东云阁大酒家烹制的盘龙鳝,与众不同者,鳝鱼、味料、火候。其取鳝鱼,以成年鳝为主,使其吐尽泥污,活生生地投入油锅,炸之,以上等的麻椒、辣椒为味料,为之培味,外焦内嫩,香筋之极。端上桌来,香辣麻鲜的气息弥漫开来,让人垂涎。一道香辣的盘龙鳝放在眼前,火辣辣、红彤彤、油亮亮的麻椒和辣椒,鳝鱼露头藏尾,若隐若现,盘踞其中,抓一条出来,香辣迷人,放在嘴里,又香又辣,又鲜又麻,吃在嘴里,

筋道软烂,神清气爽,绝妙之极。

佳肴讲究色味形养,东云阁大酒家的盘龙鳝,可谓佳肴中之上品,色味形养堪称绝妙,以形而言,鲜红的麻椒、辣椒堆成山状,鳝藏其中,个个形态各异,如雕琢之工,大有龙藏林渊之妙。麻辣之味,杂合川豫佳肴之神韵。无论是大人,还是孩子,都喜欢吃,边吃边吸溜着嘴巴,一条两条下肚,根本不过瘾。

吃火锅,先涮土豆红薯

保护肠胃 增加饱感

亲友围坐,吃顿热气腾腾的火锅,是寒冬腊月里最惬意的事情之一。你是否知道,吃火锅先涮哪种食材也是一门学问。

很多人吃火锅时都先吃羊肉,然后吃海鲜、青菜,最后吃土豆、红薯等,其实这个顺序并不是最佳选择。从健康的角度出发,吃火锅应该先素后荤,并且最好先涮土豆和红薯。这是因为土豆和红薯中含有大量的淀粉,“主食”和“蔬菜”的特性都兼备。涮肉时吃些淀粉类食物一方面能保护肠胃,因为火锅一般味道较刺激,会伤肠胃,而土豆和红薯中丰富的淀粉能在胃肠内形成黏膜,保护肠胃免受伤害。另外一方面,先吃淀粉类食物可以增强饱腹感,减少吃肉和海鲜的量,同时还能避免先吃肉带来的蛋白质浪费。



土豆和红薯中还含有大量的膳食纤维,能减少身体对脂肪和胆固醇的吸收。此外,与传统的油酥烧饼、杂粮面条比起来,土豆和红薯中的维生素、矿物质、膳食纤维等都略胜一筹。因此,用土豆和红薯代替传统主食,能让身体得到更多营养。

除了进食顺序,酱料选择也关系饮食健康。如果涮火锅时点

的海鲜类的菜品比较多,酱料就尽量不要再选择海鲜口味,以免导致嘌呤过高。香油蘸料脂肪含量较高,高血脂人群不适宜。而芝麻酱则比较适合胃肠不好的人。南方常见的酱料中辣椒酱、豆瓣酱中的盐分偏高,高血压人群不适合,建议用醋、葱、姜、蒜调配的调料代替。

(郑东明)

吃花生的五大好处

水煮花生、炸花生米、花生煲汤……花生营养丰富、物美价廉,是中国人喜爱的坚果。近日,美国《烹饪之光》杂志综合最新研究,刊文介绍了花生的5个好处。

1.控制食欲

花生是“高饱腹感”食物,能让你感觉更饱,或者饱的时间更长。发表在《营养与代谢》期刊上的一篇文章发现,用花生当零食的人吃得更少。美国普度大学营养科学系教授马特斯博士说:“花生的高饱腹感并不仅仅是脂肪、膳食纤维和蛋白质含量的原因,而是所有因素协同作用的结果。”布莱根妇女医院营养系主任凯西·麦克马纳斯说,如果在早餐时吃花生或花生

酱,就能减少这一天的进食量。

2.有助减盐

咸味零食通常是高盐食物。但咸味花生的盐含量,比同样重量的切片面包、冰冻华夫饼还要少。因此,咸味花生不但能满足你吃咸的爱好,还不容易导致摄入食盐过量。

3.稳定血糖

研究发现,如果人们把饮食中的一份红肉换成花生,患糖尿病的风险会降低21%。花生会减缓碳水化合物吸收。如果早上吃点花生,那么你一天的血糖都不会过高。

4.保持心脏健康

《营养学》期刊上一篇文章指出,吃花生最多的人,患冠心病的风险能减少35%。研究人员认为,花生中的脂肪酸构成,再加上其他成分的作用,能降低低密度脂蛋白(坏胆固醇)的含量,让心脏更加健康。

5.减少结肠癌风险

研究发现,每周至少吃两次花生的女性,患结肠癌的风险能降低58%,而每周至少吃两次花生的男性,能降低27%的风险。科学家分析,可能是花生中的叶酸和其他抗癌的营养物质起了作用。

(据《生命时报》)



芥菜补钙赛牛奶



可能很少有人想到,除了奶制品和豆制品外,饭桌上常见的不少绿叶蔬菜也具有不错的补钙功效。

《中国食物成分表》中的数据显示,每100克芥菜(又叫雪菜或雪里蕻)的钙含量高达230毫克,而相同质量的牛奶含钙量一般为100毫克。并且有研究显

示,芥菜中钙的吸收率与牛奶相当。芥菜的做法很多,可以用来炒肉丝、做汤、调馅等,还可以用来腌制小凉菜。如果跟豆腐搭配食用,补钙效果会更好。除了芥菜,其他含钙丰富的蔬菜还有荠菜、茴香、苋菜等。

(卢大平)

<h1>周口美食风向标</h1> <p>欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话:8599376 8599369</p>				
<b>粤海美食</b> 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	<b>东云阁大酒家</b> 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	<b>鸿运大酒店</b> 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	<b>百春永和 外卖专家</b> 一店:8685666(八一路) 二店:8916666(七一路) 三店:8260111(大庆路)	<b>道和酒店</b> 客房:暖气全面开放 平民消费价格 享受星级服务 订房电话:8170999 餐饮:节俭包桌 特色佳肴 特制年夜饭预定中…… 订餐电话:8223895 地址:周口市八一路与育新街交叉口
<b>宋氏姐妹土豆粉</b> 香辣绵柔 好吃不贵 地址:五一路育新路交叉口 加盟电话:13033945018	<b>小肥羊</b> 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	<b>重庆刘一手火锅</b> 特别的风味 来自刘一手 地址:建安路中段(原光荣路) 电话:7979777	<b>春香园食府</b> 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	<b>小码头家常菜馆</b> (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