

初春餐饮业刮起养生风



□记者 杨华丽

本报讯 春节过后,天气渐暖。春日来临,沉睡的味蕾也开始蠢蠢欲动。春天是万物生长的好时机,也是人体滋补养生的好时节。俗话说药补不如食补,记者近日走访发现,我市的餐饮市场也打起了养生滋补牌,各种滋补美食竞相登场。

火锅一直以来都深受消费者喜欢,一锅一汤演绎出食材的万般滋味,荤素搭配、

老少皆宜,温和的白汤锅底、热辣的红汤锅底、滋补的菌汤锅底、鲜香的海鲜锅底……纵然众口难调,也总有一款火锅可以迎合食客们挑剔的味蕾。记者近日走访全市多家火锅店发现,虽然寒冷的冬季已过,但热腾腾的火锅却并没有过季,多家火锅店的生意依旧火爆。食客们普遍表示,火锅是朋友聚会的绝佳选择,不必正襟危坐,气氛热闹又放松,随意选点自己喜爱的食材,丰俭由人,可荤可素,热气腾腾之中满足的不仅

是唇齿肠胃,更增进了朋友间的情谊。大枣、枸杞、人参、天麻、当归、山菌……身体虚寒的还可多放些葱、姜、辣椒,搭配温补的羊肉、蔬菜、海鲜等食材,为身体奉上一道滋补大餐。担心吃火锅会上火?不妨在锅底里加点莲心,有清心泻火的作用,或者放些带皮的生姜。姜皮性凉,也可以散火去热。

经营各种菜系的餐厅酒店,为迎合春季养生的需求,也纷纷推出了春季滋补汤

和滋补粥,受到了许多食客尤其是女性食客的欢迎。鸡茸竹荪汤、虫草乌鸡汤、百合润肺汤、木瓜排骨汤……多种食材不同搭配的汤水可以满足不同人群食补养生的需求。我国古代医辑《千金方》中记载:“春时宜食粥。”在乍暖还寒的时候,喝着热乎乎的粥品,无疑是对自己的一大犒赏。强健体魄的枸杞粥、清肝明目的菊花粥、健脾益气的山药粥、补血养颜的红枣银耳粥等都牢牢地抓住了“爱粥”一族的胃口。



吃饺子 尝家常菜

老妈饺子馆真不赖!

□记者 梁照曾

本报讯 “吃饭还是家常饭,穿衣要穿粗布衣。”20年前,您要这么说,准有人说您不识时务。如今,随着消费时代的变迁,吃家常饭、穿粗布衣成为一种时尚,位于市区文明南路的老妈饺子馆,让您找回这种感觉。

吃饺子是咱北方人的习俗,也是很让人想念的事。饺子,作为北方的特色美食,不仅是冬至里一道家家户户必吃的美味,而且其营养价值和口味也非常受欢迎。自古以来,客人来了,包顿饺子,是很隆重的家常饭。

位于文明路的老妈饺子馆,是一家以烹制家常菜和以饺子为特色主食的小饭馆,“土里吧唧”的家常菜在这儿被做得很有味道,香辣的、清淡的、酱焖的、爆炒的本土家常菜,老妈饺子馆做得甚是地道。当然,饺子是其最大的特色,荤素馅儿应有尽有,味道鲜美,入口浓郁,香而不腻,是爱吃饺子的食客们的好去处。

当然,老妈饺子馆里的美食,还不止这些,本土的很多特色佳肴,在这里也能品尝到。小小饺子馆,店小乾坤大,美食的诱惑更大。很多年轻人都带着朋友往这儿蹭,为的就是一饱口福。



早春的荠菜

荠菜为十字花科植物,别名护生草、鸡心菜、香田芥等,是人们最为喜爱的一种食用野菜。荠菜叶嫩根肥、鲜润香口、营养丰富,是野菜中的极品。

荠菜的吃法很多,早春连根带叶挖来洗净,嫩叶清香甘甜,蘸甜酱生食,清淡而又甜嫩,相当鲜美。若切成细段,撒上精盐腌制,浇上麻油,既爽口又开胃。用荠菜做馅包出的饺子,鲜美之外,别有一股清新的香味,让人百吃不厌。

(董芳)

荠菜大酱汤

在淘米水里倒上大酱和辣酱,并用筛子过滤一遍。然后在差不多一玻璃杯的水里放蛤蜊煮,煮到蛤蜊张嘴后挖出肉,等汤沙沉淀后倒进淘米水中,加入洗净的荠菜,熬一会儿加蒜瓣和葱丝,继续熬煮十分钟出锅,清香、味鲜。

荠菜苦瓜瘦肉粥

鲜荠菜、鲜苦瓜、猪瘦肉,粳米,料酒、盐各适量。荠菜洗净,切段。苦瓜洗净,切成片。瘦猪肉洗净,切成片,用料酒、盐腌10分钟。锅内加入清水,将粳米熬粥约30分钟,加入苦瓜、荠菜和焯去血水的瘦肉片,再煮10分钟,加适量调料调味即成。

荠菜豆腐羹

荠菜、豆腐、香菇、竹笋、水面筋、胡萝卜、盐、味精、姜、香油、植物油、淀粉。嫩豆腐切成小丁,水发香菇切小丁,胡萝卜洗净,入开水焯熟后,切成小丁,荠菜洗净,去杂,切成细碎,熟笋(煮熟)和面筋也

切成小丁待用,炒锅下生油,烧至七成热,加鸡汤、精盐、豆腐丁、香菇丁、胡萝卜丁、熟笋丁、面筋、荠菜,再加入姜末、味精,烧开后,用水淀粉(淀粉5克加水)勾芡,出锅前淋上香油,装入大汤碗即成。

荠菜炒荸荠

荠菜、荸荠切片。锅烧热,放油,旺火炒至熟,下精盐,炒匀。

荠菜鸡蛋汤

新鲜荠菜、鸡蛋,精盐、味精、植物油适量。荠菜去杂洗净,切成段,放进盘内,将鸡蛋打入碗内,拌匀。炒锅上旺火,放水加盖烧沸,放入植物油,接着放入荠菜,再煮沸,倒入鸡蛋稍煮片刻,加入精盐、味精,盛入大汤碗内即成。

荠菜山鸡片

山鸡肉、荠菜、冬笋、鸡蛋白、葱末、姜、黄酒、白糖、白酱油、盐、味精、菱粉、麻油、清汤。将山鸡肉切成片,放入打散的蛋白、盐、菱粉调成的浆内浆一浆;冬笋也切成片;荠菜用开水泡一下,再用冷水洗净,挤去水分,切成细末。炒锅内放上猪油,将冬笋片放入锅内熘一熘,倒出,滤去油,放好。炒锅内再放猪油,烧至六成熟时,将山鸡片放入熘约一分钟,取出,与冬笋片放在一起。将荠菜放入油锅,加上葱、姜、酒、酱油、糖、味精和清汤烧开后,再将山鸡片和冬笋片倒入,翻转,浇些麻油,即起锅装盘。

(戴汉文)



周口美食风向标

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369

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

东云阁大酒家

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

百春永和 外卖专家

一店:8685666(八一路)

二店:8916666(七一路)

三店:8260111(大庆路)

道和酒店

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 四季美味各不同 订餐电话:8223895

地址:周口市八一路与育新街交叉口

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