

# 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、山茱萸……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。我国古代医籍《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。强肾健体的枸杞粥、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趣，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)

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，将冬笋片放入锅内一滑，倒出，滤去油，放好。炒锅内再放猪油，烧至六成熟时，将山鸡片放入焯约一分钟，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)



### 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，入开水余熟后，切成小丁，荠菜洗净，去杂，切成细碎，熟笋(煮熟)和面筋也



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，将冬笋片放入锅内一滑，倒出，滤去油，放好。炒锅内再放猪油，烧至六成熟时，将山鸡片放入焯约一分钟，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

### 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