

周口美食啤酒狂欢季开幕在即

喝啤酒狂欢厨艺绝活表演精彩呈现

□记者 梁照曾

本报讯4月10日,由周口报业传媒集团主办的2014年春季周口大型房车展暨酒水博览会将在东新区市体育中心开幕,作为本届重大展会之一项目内容的周口美食啤酒狂欢季届时也将拉开狂欢的大幕,现场喝啤酒比赛、啤酒宝贝现场秀、大厨们气球上切菜、面点师表演穿针眼的拉面等精彩的活动将为

逛会者带来美食美酒的美好享受。

近日,当本报策划主办的周口美食啤酒狂欢季的消息刊发后,立即引来很多读者的咨询电话,大家最感兴趣的话题是,美食有多少?最值得品尝的有哪些?免费吗?不免费的价格是多少?啤酒狂欢季怎样个狂欢法?啤酒随便喝吗?有什么游戏?读者提出了很多问题,对本届美食啤酒狂欢季充满期待。

另外,来自各大品牌的啤酒商也纷纷咨询情况,表达了参与的意愿,希望借助本届美食啤酒狂欢季,给周口的消费者留下深刻的印象,让自己酿制的佳酿成为消费者最信赖的美酒,他们还计划在本届美食啤酒狂欢季推出种种优惠活动。而来自市区的许多特色饭店也致电本报报名参与美食狂欢季活动,他们将组织饭店的大厨们为消费者现场表演各种厨艺绝活,并让消费者免费品尝其烹制

的美食。目前,已经报名参加的啤酒商、饭店有20多家,他们已经开始筹划自己的参展内容。

美食啤酒狂欢季是一个充满浪漫的大舞台,这里将演绎今春周口最丰富的表情。浪漫四月,很值得期盼!因为那是一个充满诗意和幻想的美丽季节。

每周菜一

蛋炒豆腐渣

原料: 头遍豆腐渣 300g、鸡蛋 3枚、蒜薹末 50g、尖椒末 50g、洋葱末 50g、萝卜丝 50g。

调料: 盐 6g、味精 5g、十三香 2g、白胡椒 2g、色拉油 50g、香油 10g。

制法:

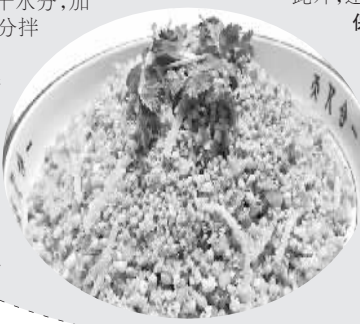
- 1.把豆腐渣小火焙干水分,加入鸡蛋和一半的调料充分拌匀。
- 2.热锅凉油下入拌好的豆腐渣炒散取出待用。
- 3.锅下油烧热,下入配料,加入剩余的调料炒

香,下入豆腐渣充分炒匀,淋入香油即可出锅装盘。装盘时用香菜和鲜花瓣点缀即可,用烙馍卷食之。

营养成分: 经研究证明,大豆中有一部分营养成分残留在豆渣中,一般豆渣含水分 85%,蛋白质 3.0%,脂肪 0.5%,碳水化合物(纤维素、多糖等)8.0%,此外,还含有钙、磷、铁等矿物质。

保健功效: 食用豆渣,能降低血液中胆固醇含量,减少糖尿病人对胰岛素的消耗;豆腐渣中丰富的食物纤维,有预防肠癌及减肥的功效,因而豆腐渣被视为一种新的保健食品源。

(供稿:神农庄园、国家一级厨师王建刚)



周口晚报时尚消费周刊大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化,同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯,在本报成立周口餐饮消费联盟的同时,本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团,开展品菜活动。在大众品菜团活动中,本报以新闻报道作支持,通过媒体、社会、饭店的互动,为餐饮业发展造势,现特向社会招募品菜高手百名,条件如下:1.经常下厨,至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨,但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.

有走南闯北的丰富阅历,对各地餐饮熟悉。名额有限,欢迎社会各界人士报名,报名以E_mail(电子邮件)形式进行,报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时,本报将组织专家筛选,以确定人选,结果将以短信回复。大众品菜团将于近日开展品菜活动,首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风

格为主,锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格,两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。另外,本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动,凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴,欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。咨询、报名电话:8599369 15138290269 13592220015 E_mail地址:283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南100米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
道和酒店	周口市八一路与育新街交叉口	糍合南北风味佳肴	8223895
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河路东段(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 田园私房菜 本土功夫面食	8101116

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话:8599376 8599369

别让温度伤了营养

旺火快炒、隔水蒸、盖锅盖都能留住营养素



醋,更利于维生素C、B1、B2等喜酸怕碱营养素的保存。需要注意的是,锅底不要放太多油,以免温度过高反而加快营养流失。

隔水蒸。相对于油炸、快炒来说,蒸、煮、煲、焯的方式锅内温度相对较低,一般为100摄氏度,有助于营养的保留。但这几种方法也有缺陷,煮、煲的过程中,大量营养会溶在水中,如果不连汤喝掉,营养损失较大。焯烫时入锅温度较高,加热时间较短,比冷水下锅的煮和煲营养损失小些,但要注意保持锅内沸腾,放蔬菜应当少量多次,避免锅内温度骤降、焯烫时间延长造成的营养流失。相比之下,水开后,上屉隔水蒸的方式最好,水蒸气温度高于100℃,能缩短加热时间,让食材中绝大部分营养得以保留,且水蒸气带有水分,易于保持食物口感。

为吃得更健康,很多家庭在烹调时已经开始控油、控盐了。但很多人不知道,做饭时控制温度和时间同样具有积极意义,可以减少食物的营养流失。

烹调的温度和时间对食物营养影响较大,特别是维生素C等水溶性维生素,一经加热,损失无法避免,且温度越高,时间越长,损失越大。虽然生吃黄瓜、西红柿等果蔬能摄取更多维生素,但还有很多食物不做熟就难以下咽。另外,熟食除了让食物口感更好,最重要的是可以清除微生物污染对健康的威胁,在做熟的情况下,尽可能地控制烹调温度和时间,最大限度地保留食物营养,并避免温度过高导致致癌物的产生。以下三种方法可供选择。

旺火快炒。很多营养素易在70℃~85℃的温度区间流失,旺火快炒能迅速提高锅内温度,并能加快烹饪速度,减少食物处于高温的时间,从而减少营养流失。旺火快炒的菜色美味香,维生素C损失可不到20%,如果烹饪过程中再加点



盖上锅盖。菜花、土豆、茄子、豆角、胡萝卜等质地比较坚实的蔬菜,往往不太容易熟,最好盖上锅盖,用焖的方式,提高锅内温度,缩短炒菜用时。实验表明,不盖锅盖比盖上锅盖烧菜多损失2~3倍的维生素B2及大量维生素C。

还有很多常见的做法也会让营养大打折扣,比如如果蔬买回家后不及时吃,维生素逐渐损失;多次淘洗大米,造成维生素和矿物质的大量损失等。

(据《生命时报》)