

周口美食大搜索  
之二十二本栏目欢迎商家冠名  
咨询电话:8599369

金汤东海大黄鱼

锦绣江南交通路店

## 清淡杭帮菜 养生滋补佳肴

□记者 梁照曾 文/图

本报讯 因夏季炎热，身体消耗的能量多，饮食消费呈多元化。在瓜果蔬菜最旺的季节，吃一些清淡的佳肴，也不失为一种享受，近日，位于交通路长途汽车站西的锦绣江南交通路店开业，将其独树一帜的杭帮菜佳肴带到那片火爆商圈，让很多食客受益，尤其是其新推出的一批清淡型口味的佳肴，颇值得点赞！

锦绣江南酒店，是周口众多喜爱杭帮菜佳肴的食客聚集地，其每天满满的订单和一席难求的经营局面，让每位经过黄河路的食客都心动不已。的确，黄河路的锦绣江南总店

已经成为周口杭帮菜的一个标杆。作为其分店，锦绣江南交通路店的开业，为食客们吃杭帮菜提供一个难得的享受场所。

在过去一些招牌菜的基础上，新开业的店推出一批新菜，让嗅觉灵敏的食客们感动。记者跟随食客探路，发现这些新菜的确不错，很值得点赞。上市的新佳肴有13道之多，有杨梅帝王枣、爽拌金丝饺（音译）瓜鲜虾北极贝、翡翠珊瑚皮、锦绣鸡丝、虫草花大墨鱼、金汤东海大黄鱼、鱼家藕丸、蒜子烧鳝段、雨花石焗山药、翅汤黄秋葵等，荤素搭配，既有高端佳肴，也有大众消费美味，色香味出众，食客可根据自己的喜好选购。

值得一提的是，这些菜集中体现了杭帮

菜“二轻一清”的风情，即做菜讲究原汁原味，轻油、轻浆与清淡。如杨梅帝王枣，是用鲜枣醋成，加以杨梅相佐，酸甜至极，十分爽口，养胃滋补，是夏季的好美食。爽拌金丝饺也是典型的清爽型美食，饺子产自杭州一带，类似本地个大的西葫芦，蒸熟后，搅成丝，配以青细浓郁的小茴香，实在是妙不可言。翡翠珊瑚皮是一道荤菜佳肴，用薄豆腐皮包虾仁、蟹肉烹制而成，再熬以浓汤相配，其口感营养让人垂涎。总之，品尝杭帮菜，宛如走进书香浓浓的苏杭之所，让人体验到“绚烂之极，归于平淡”的文化真谛和美食的终极精神。

## 夏季吃西瓜的4个注意事项



## 1.感冒初期不能吃西瓜

西瓜是夏季的时令水果，炎热的夏季少不了要吃西瓜，尤其是冰镇西瓜。西瓜味甜汁多，水分充足，适合夏季食用。西瓜虽好吃，但也有很多事项需要注意，比如感冒初期的人和口腔溃疡的人不适合吃西瓜。对于西瓜的其他注意事项，就让我们一起来看看。

制。吃得过多，会伤脾胃，易引起咽喉炎，尤其是感冒初期更是吃不得。感冒初期吃西瓜，会使感冒加重或延长治愈的时间。无论是风寒感冒还是风热感冒，在中医看来，其初期都属于表症，应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。表未解时，不可攻里，否

则会使表邪入里，病情加重。西瓜性寒，有清热功能，感冒初期，病邪在表之际，吃西瓜就相当于服用清里热的药物，因而会引邪入里，势必加重病情或延长治愈时间。不过，当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛等热症，在正常用药的同时，若吃些西瓜，则有助于感冒痊愈。

## 2.口腔溃疡者不要吃

支招：在中医的角度看，口腔溃疡的主要原因是阴虚内热，虚火上扰，灼伤血肉脉络。西瓜有利尿作用，口腔溃疡者若多吃西瓜，会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些，这样会加重阴液偏虚的状态。阴虚则内热益盛，加重口腔溃疡。

## 3.糖尿病人不宜吃西瓜

西瓜约含糖类5%，且主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖，也就是说吃西瓜后会致血糖增高。正常人由于会及时分泌胰岛素，可使血糖、尿糖维持在正常水平。而糖尿病人则不同，在短时间内吃太多西瓜，不但血糖会升高，病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒，甚至危及生命。糖尿病人每天吃

的碳水化合物（糖类）的量是需要严格控制的，因此如果一天中多次吃了西瓜，那么应相应地减少吃饭和面制品（碳水化合物）的数量，以免加重病情。

## 4.吃西瓜当正餐要不得

西瓜94%以上都是水分，但是本身含糖量也是很高的。正常甜度西瓜含糖5%，所以西瓜的热量很高，西瓜的卡路里是250千卡/千克。也就是说如果你每天吃一个很大的西瓜，大约有8到10斤，就是摄入了1000到1250千卡的热量，而普通的一小碗米饭热量大约是200千卡。也就是说，吃一个西瓜就相当于吃了五六碗米饭。

其实这件事情不能怪西瓜本身，主要是因为夏天人们吃得太多了。如果按1个苹果那样的量来吃西瓜，是不容易产生明显增肥效果的。

《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
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼 上海阿三生煎包	8390888
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒店	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
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
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	黄河东路（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	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈子饺子馆	文明南路	特色农家菜 水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369