

新面孔 新服务 老朋友

本报“订台电话”重新登场

□记者 任富强

本报讯 “《周口晚报·时尚消费》版的饭店订台电话怎么没有了？习惯了在报纸上找饭店电话，突然取消这个栏目感到挺不方便的。”2014年，本报热心读者纷纷向晚报酒水餐饮部打来电话，建议恢复饭店订台电话栏目。应广大市民和饭店老板的要求，本报经过接受市民推荐的程序，整理出2015年新版订台电话，全称为“周口美食人气榜订台电话”。

《周口晚报·时尚消费》版的饭店行业订台电话栏目已成功运行7年，是市民百姓选择餐饮消费的一个重要平台。过去的几年，该栏目

刊登约200余家饭店订台电话，饭店涵盖周口市区每条街道，大到星级饭店，小到特色小炒、面馆、火锅店、特色小吃等，一应俱全。餐饮行业曾流传一句话：“想在周口干饭店，先在晚报照个面。”这个“照个面”，意思就是在时尚消费版面上登个订台电话。

作为周口主流媒体，周口晚报有深远的影响力，订台电话也自然是百姓选择饭店的重要参考和依据。前几年，周口晚报的细心读者经常把订台电话这个栏目剪下来，压在办公桌的玻璃下，有的用手机拍个照，以备订饭店之需。家住八一大道的读者赵先生不止一次地向本报提出完善意见，甚至每到一个新开张饭店吃

饭，都不忘给晚报编辑部打个电话：“我又发现一家特色饭店，我给你们推荐一下，别忘了把他们的订台电话登上。”

本期“周口美食人气榜订台电话”是在广泛征求市民意见的基础上而推出的，该栏目固定在“食尚/美味”版上，每周一期。本版编辑、记者将以准确优质的服务，方便市民对全市饭店把握和选择。欢迎热心市民和餐饮老板积极推荐你身边的人气饭店，以求栏目逐渐更新和完善。

本栏目上榜饭店推荐电话为：8599369 8599368 8599376



大寒重养生

□记者 梁照曾

本报讯 大寒养生该注意什么？大寒养生吃什么？大寒是表示寒冷程度的一个节气，同时也是一年中的最后一个节气。记者走访养生的老中医，他们认为，最寒冷的季节是阴邪最盛之时，人们要特别注意从日常饮食中多摄取一些温热食物，以此抗寒、保养阳气。

冬季，面对众味纷杂的美食江湖，老百姓不知该怎样在享受美食的同时，又对自己的身体有所帮助。老中医们认为，最寒冷的季节是阴邪最盛之时，人们要特别注意从日常饮食中多摄取一些温热食物，即温补类食物，以此抗寒、保养阳气。俗话说“药补不如食补”。常见的热性食物有鳟鱼、辣椒、肉桂、花椒等；温性食物有糯米、高粱、刀豆、芥菜、芦笋、生姜、葱、大蒜、大枣、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、杏仁、羊肉、狗肉、鸡肉、鳝鱼、海参等，其次可选一些平补类的食物，比如莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、银耳等，还可多吃点黄绿色的蔬菜，像胡萝卜、油菜、菠菜等。

冬季喝粥对身体是很有好处的，不但能起到保健作用，还可祛病养生，比如肾虚劳损、腰背酸痛、形瘦怕冷的虚寒症人群，可以喝羊肉萝卜粥，待羊肉将熟时，取出萝卜不要，然后再将米放入羊肉锅里，早、晚餐温热服食，可助元阳、补精血、益虚劳，但牙痛、喉痛、便秘、尿痛者等热盛症者不宜食用。

由于大寒时期又适逢春节，一般家庭都会准备丰富的节日食物，此时还要注意避免饥饱失调，同时也可多吃点具有健脾消滞功效的食物，如山楂、柚子等，还可多喝点小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。

大寒节气又是感冒等呼吸道疾病的高发期，适当多吃点温散风寒的食物，可防御风寒的侵扰。比如日常饮食中常用的生姜、大葱、辣椒、花椒、桂皮等，都具有发散风寒的功效。如果人因外感风寒轻度感冒时，还可选用“生姜加红糖水”来治疗，具有较好疗效。



家庭菜谱

油焖冬笋

冬笋去掉老根、笋衣，切段，放开水锅中加盐焯烫去涩味捞出沥干。起锅烧热下花生油、姜片煸香，放笋段翻炒至表面微焦，再加冰糖、老抽、生抽炒匀，加适量水盖锅盖小火焖片刻，继续大火翻炒把汁收干即可出锅。

泡椒冬笋

新鲜冬笋去壳洗净切成片，用水煮熟，放入冷水里浸泡去涩味。辣椒洗净，姜切成片，与浸过的冬笋一起放进泡菜水里，加入花椒和八角，放适量盐。最后装进密封罐里，两三天后酸辣爽口的泡笋就可以坛食用了。

糟汁冬笋条

将冬笋去皮切条，烧开水余透冬笋条。鸡胸肉去筋膜，用刀背捶成蓉，再加入鸡蛋清、猪油、淀粉、盐、少许水，搅拌均匀制成鸡糁。冬笋条裹上鸡糁，再蘸上薄生粉，逐一

放入热油锅炸制。锅入橄榄油烧热，放入葱、姜煸香，白糖炒至呈现琥珀色，拣出葱片、姜片放笋条，加料酒、盐、醪糟汁烧入味。加花雕酒、盐、醪糟汁烧至冬笋入味，将芡汁淋在冬笋条上即可。

豉香冬笋蒜茸虾

虾洗净剪去须、足去掉沙线，从头部去掉无用之物清洗。将虾肉轻剁散、冬笋切丁。起热锅入油后，放葱、姜、蒜末爆炒，加豆豉煸香后，下冬笋、生抽、盐、胡椒粉炒匀，盛出放在虾肉上。姜、蒜切末放在冬笋上，撒少许盐大火蒸熟取出，撒上葱花。起净锅，下热油淋在葱花上即可食用。

芹菜叶拌冬笋

芹菜叶入沸水余烫出锅，放入冰水中冷却，捞出挤干切碎。冬笋用水冲洗一下，带壳在淘米水中煮熟，取出剥壳，凉后切小丁。芹菜叶和笋加入调料拌匀，装盘撒上芝麻和柴鱼花即成。

雪菜冬笋炒肉丝

雪里蕻泡淡后切碎，冬笋去壳切丝，用开水焯一下去涩味。葱、姜切丝，辣椒切段。里脊肉切成丝，倒入黄酒、盐、淀粉腌制。起油锅热后，倒入肉丝翻炒至变色盛起。再起油锅入葱、姜丝和小红辣椒段爆香，倒入雪里蕻、笋丝翻炒片刻，再倒脊肉丝翻炒，加少许生抽和适量盐翻炒熟即可。

冬笋鸡汤

土鸡洗净放砂锅内加水，放葱、姜大火烧开转文火煲熟。将冬笋块、胡萝卜、香菇块放入汤煲入味，放少许盐即可。

冬笋木耳瘦肉粥

冬笋、干木耳泡发切末，葱、姜切末，瘦肉洗净切丝，撒淀粉、盐、姜末，用料酒腌制入味。选好虾米洗净，新大米洗净泡透后放锅中，滴点花生油开大火烧开后转小火。放入笋、木耳、瘦肉、虾米等配料，放适量盐、滴香油搅拌，待粥浓稠撒葱就成。

韭菜鸡蛋鲜肉虾仁冬笋粥

虾仁和五花肉剁碎，韭菜剁碎加盐放纱布里去水。鸡蛋用黄油炒好冷却，冬笋水煮后切碎小丁。将前面的食物搅拌成饺子馅，加适量盐调和，包成饺子下锅煮熟即可。
(陈言)

周口美食 人气榜

订台电话

荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
五州假日酒店	8976667
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
	8172333
亿红食府	8200222
	8211222
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
	8916666
	8260111
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
	8358787
怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
老妈饺子馆	8121717
圣马丁烤肉	7866199
湘里人家	8171777
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
王婆大虾	8358998
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
舒来喜鱼锅	8566555
帝城渔港	8211888
小江南	8686338
海底捞	8287888
邻里间	8529991
滨江国际酒店	8538666

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369