

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”。常见的热性食物有鳊鱼、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好好处的,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。如果有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出坛食用了。

糟汁冬笋条

将冬笋去皮切条,烧开水氽透冬笋条。鸡胸肉去筋膜,用刀背捶成蓉,再加入鸡蛋清、猪油、水淀粉、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。锅内橄榄油烧热,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。

飘香冬笋蒜茸虾

虾洗净剪去须、足去掉沙线,从头部去掉无用之物清洗。将虾肉轻剥散、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,撒少许盐大火煮熟取出,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

芹菜叶入沸水氽烫出锅,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。选上好虾米洗净,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,待粥浓稠撒葱成就。

韭菜鸡蛋鲜肉虾仁冬笋饺

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 |
| 东云阁大酒家 | 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 | |