

地道重庆味 火锅新时尚

重庆锅巴饮年代火锅受热捧

本报讯 要辣就辣得过瘾,要麻就麻得够味,这是现在众多食客的一贯追求,尤其是喜欢重口味的年轻人。市区刚开业不久的重庆锅巴饮年代火锅就以这种正宗的重庆味为核心,深深锁定了我市火锅爱好者,一批批铁杆粉丝纷至沓来。

装裱着上世纪80年代的绘画和照片,有古朴的餐桌,也有时尚红酒……这种中西结合、古今混搭的装修风格,尽在重庆锅巴饮年代火锅内展现。走进该火锅店,有一种亲切自然的感觉。尤其是午饭时间,即使吃得再饱,看到犹如盆景般的火锅,闻到直达大脑皮层、刺激胃蠕动的香味,就会让人无法拒绝地拿起筷子,有种想吃的冲动。

据了解,该火锅店的装修风格以红色文

化为主题,菜品以重口味的辣锅为主,特色锅底有牛油辣锅、青山绿水等。特色菜有麻辣手切牛肉、极品毛肚王、龙须滑粉、功夫土豆等。该店门口还有现炸区对外阳光开放,主要有老式炸丸子、炸老油条、莲夹、小酥肉等。

该火锅店负责人肥仔介绍,自火锅店开业以来,有许多年轻人慕名而来,有的食客还在微信圈里转发,上座率高,基本天天爆满。店里产品除了味道能抓住人的胃口外,还以经济实惠为卖点,店内荤菜6元起,素菜3元起,所有菜品单份不超过30元,是工薪阶层能消费得起的地方。近日,该店优惠活动多多,欢迎各位光临。

(任富强)

新店开张



揪出食品中的“垃圾配料”

在加工食品中,有这样一类配料,它们的名字跟某些健康配料的名字很接近,让你误以为它们也有益健康,但事实却并非如此。这类配料会降低食品的营养素密度,长期食用营养素密度低的食物会增加肥胖危险,还会促进各种慢性疾病的发生。接下来,我就帮大家揪出食品中常见的“垃圾配料”。

奶精是一种混合物,主要成分包括乳蛋白、乳糖、氢化植物油及麦芽糊精等,其风味和口感近似牛奶,其中可能含有少量反式脂肪酸,而且完全不能替代奶类的营养价值。

奶精被做成咖啡、红茶、奶茶的“伴侣”,或者淋于果冻、龟苓膏上方的配料,也可用于某些冰淇淋、巧克力、面包、蛋糕、奶糖、速溶麦片中,能增香,且其口感滑腻,可减少牛奶或奶粉的使用量,从而降低生产成本。

奶油是从牛奶、羊奶中提取的黄色或白色脂肪性半固体食品,它是由未均质化之前的生牛乳顶层的牛奶脂肪含量较高的一层制得的乳制品,其中含有酪酸、共轭亚油酸、维生素A、维生素D等有益健康的成分。而植物奶油是用氢化油制成,其中可能含有人造的反式脂



肪酸。即便反式脂肪酸含量不高,也没有天然奶油中的有益成分。

与植物奶油类似的配料还有“氢化植物油”、“人造黄油”、“起酥油”等。它们不易氧化变质,还可以改善食物口感,因此常用于面包、饼干、糕点等食品。

麦芽糊精是以淀粉为原料,经水解、精制、

喷雾干燥制成的淀粉分解产物。麦芽糊精升血糖速度极快,可与白糖相媲美。

麦芽糊精比淀粉大分子容易消化吸收,对手术后消化能力差的病人等有一定益处。很多厂商将其添加到糊粉类的无糖食品中,而实际上麦芽糊精并不适合糖尿病病人和减肥者食用。另外,麦芽糊精作为填充剂添加到莲子粉、山药粉等滋补类糊粉食品中,会降低天然食材的比例。与麦芽糊精类似的还有葡萄糖浆、果葡糖浆、玉米糖浆等。

可可脂是从可可豆碎片中提取出来的脂肪部分,有特殊的凝固性质,与巧克力的柔滑口感和香味有关。而代可可脂则是由精选棕榈油经过高技术冷却,再经特殊氢化,精炼而成的脂肪酸,其中可能含有人造的反式脂肪酸,它会增大动脉粥样硬化、冠心病等多种慢性疾病的风险。即便氢化过程中采取了减少反式脂肪酸的技术,仍然不能替代真的巧克力,因为它根本不含那些可可里面的保健成分。

代可可脂不光潜伏在巧克力中,现在,许多和巧克力沾上边的东西都可能含有它的踪影。因为它性质稳定、价格便宜,所以巧克力威化、巧克力夹心的蛋糕、面包、饼干、带巧克力脆皮的雪糕等,都可能潜藏着代可可脂。最好的办法是购买这些产品的时候,仔细看看标签,是否有“代可可脂”的字样。

(赵建元)



蒸米饭听上去简单,其实也有不少讲究,以下是蒸米饭时常犯的一些错,看看你犯过几个?

米淘很多遍。很多人淘米时一淘就是四五遍,连搓带洗,恨不得给大米去层皮。这种做法十分不可取,容易造成水溶性营养素流失。淘米过程中不需要流水冲洗,在盆里用手搅动着

蒸米饭常犯的错

清洗1~2遍,除去较为明显的灰尘,再用手轻轻搓洗一遍即可。另外,免淘米在加工时就去除了沙石和尘土,可以直接下锅。

不注意加水量。不少人蒸米饭时不注意加水量,导致做出来的米饭要么太软要么太硬,为了避免这种情况,正确测算加水量很重要。若蒸白米饭,米和水的比例是1:1.2~1.4,一般水高出米2~4厘米比较合适。如果是大米里面加紫米、高粱或者小米等粗粮,则要适当多加水,因为粗粮很“吃水”。

蒸好马上揭锅。一般情况下,当电饭煲“跳闸”,就说明米饭已经熟了,但如果这时候打开盖子盛饭,会发现表层的米饭很稀,而锅底则

紧紧粘着一层锅巴。这层锅巴不仅无法盛出来,也很难清洗。正确的做法是,当加热开关跳至保温开关之后,不要马上拔插头,让它处于保温状态5分钟,拔完插头后让米饭继续焖5分钟,这样蒸的米饭吃起来口感更好,而且还不es容易粘锅。

最后,教大家一个让米饭更好吃的小妙招,在盖上锅盖前,在米饭里淋些植物油(橄榄油、大豆油都可以),滴点醋。油可使做熟的米饭油润透亮,颗粒分明;醋不但能保护维生素,还可让蒸出的米饭松软清香。

(岳金凤)

银耳 挑朵大蓬松的

银耳既能增强人体免疫力,还有补肺开胃、滋阴润肺的作用,可在家中常备一些。下面就跟大家说说如何挑选银耳。

1.看颜色:好的银耳颜色发白,或者是微黄色。颜色过白的银耳可能是用硫磺熏过的,

如果是呈黄色或暗黄色,很可能是受潮后又烘干的,品质不好。

2.看外形:好的银耳外形圆润,朵大、质感蓬松,间隙均匀,而且肉质比较肥厚,银耳蒂上没有黑斑和杂质。朵形不全、蒂间不干净的质



量比较差。

3.看质感:银耳中含有大量胶质,所以好的银耳质感柔韧,不易断裂。

4.闻气味:好的银耳干燥无异味。用特殊化学制剂熏过的还会有一种刺鼻的气味儿,受潮、发霉、变质后的银耳闻起来会有一股酸味儿,建议不要食用。

5.尝味道:如果银耳尝起来有点儿淡淡的辣味,说明银耳的质量很差,最好不要食用。

(文怡)

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
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
亿红食府	8200222
怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
炙青春主题烧烤吧	8316789
外婆家印象	6062888
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
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
滨江国际酒店	8538666
大真园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
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
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话:8599376
8599369