

中餐混搭风 演绎鱼和牛的故事

□记者 任富强

本报讯 鱼和牛两个不相及的事物，却能在一个餐厅内完美结合，一个是味道鲜美、营养全面，另一个是脂肪含量低、有肉中骄子之称。以二者为食物主材，混搭出经典的美味，在幽雅环境里供食客享用，你尽可在周口市区工农路开业不久的鱼和牛的故事欢乐餐厅内体验这一切。

鱼和牛的故事欢乐餐厅装修风格别致，一楼古朴典雅，以绿皮火车为主要元素，房间内布置有老式风扇、木质桌椅等，一入座，有怀旧情结的食客立即就会找到感觉。登上二楼，眼前装修豪华大气，跟一楼风格迥异，像是穿越剧里切换了几十年，完美结合的烧烤文化、酒

吧文化和重金属装修风格，勾勒出多元主题餐厅的完整面貌。据了解，鱼和牛的故事欢乐餐厅是一家比较有特色的清真饭店，二楼以中餐为主，一楼以烤鱼为主，食客可自由选择混搭，满足各自不同需求。

鱼和牛的故事欢乐餐厅厨师长王朝辉说：“我们的烤鱼特色是秘制果木炭烤鱼，较电火烤鱼融入了果木炭味的清香，较传统的炭火，果木炭不直接接触食物，干净卫生。烤鱼主要有清江鱼、生鱼、龙利鱼，味道有开胃酸辣、经典剁椒、浓情黑椒、激情麻辣、初恋鱼香、藤椒味等，吃法也与传统吃法不一样。”该店的部分拿手特色菜有：金牌蒜香鸡、一掌定乾坤(特色牛掌)、荷香牛肋骨、烙馍卷馓子、热恋石锅菜系列等，主食有特色薄皮素包和地锅馍蘸酱

新店
开张



等。

鱼和牛的故事欢乐餐厅负责人买经理介绍，他们从事餐饮行业已有多多年，在成功经验的基础上，该店经营特色更加鲜明，以烤鱼和牛的多种吃法为主，菜品更精致、新颖，价位适中，符合大众消费，既可三五人小聚，还可接纳商务宴请。食客进入餐厅便可享受免费上网、自制棉花糖服务。除此之外，餐厅内还设有自制欢乐水果鲜榨区。



将美食大厅装扮得另类时尚，既展示独家的美食风情，又体现不同的饮食文化，是美食业的一大风格。近日，位于周口市区中州大道上的怡景缘复合餐厅，以另类风情开始试营业。怡景田园餐饮公司是周口餐饮界具有浓厚地域文化特色的一家餐饮企业，绿色饮食是其经营理念。图为厨师在怡景缘复合餐厅内烹制桶焖功夫鱼。

记者 梁照曾摄

醋的作用与功效

食用醋是我们厨房中最常见的调味品之一，不过并不是所有菜肴里都需要放醋。醋的功效与作用可以使哪些菜更美味营养呢？我们一起来看一看吧。与此同时，我们还要多注意吃醋的禁忌。

5 种菜放醋营养高

脆爽的蔬菜。在炒土豆丝、炒豆芽、炒藕片的时候放点醋，能让菜肴脆嫩爽口。因为醋能够保护蔬菜植物细胞的细胞壁，使其保持坚挺。但在炒油菜、小白菜等绿色蔬菜时不要放醋。

紫红色的蔬菜。在凉拌心里美萝卜、炒紫甘蓝的时候，放点醋能使菜肴的颜色更加红亮鲜艳。这是因为这种紫红色的菜肴富含花青素，而花青素在酸性条件下能成漂亮的红色。

含钙多的排骨类荤菜。动物的骨头里含有丰富的钙质，这些钙主要以炭化钙的形式存在，在煮炖时不易溶出。在熬小鱼、炖排骨汤的时候加点醋，能促使骨头中的钙溶解出来，利于人体吸收。

胶原蛋白多的蹄或皮。动物的蹄或皮、爪等含有丰富的胶原蛋白，是女性喜爱的养颜菜。可是，胶原蛋白需要长时间熬炖才能溶出。如果在煮的时候加点醋，能促使胶原蛋白分解出来。

吃海鲜河蟹要蘸醋。水产品容易感染寄生虫和微生物。而食用醋有很好的杀菌功效。在吃水产品的时候蘸醋，不但能去腥提鲜，还能起到杀菌消毒的作用。

吃醋的禁忌

正在服用某些西药者不宜吃醋。因为醋酸能改变人体内局部环境的酸碱度，从而使某些药物不能发挥作用，磺胺类药物在酸性环境中易在肾脏形成结晶，损害肾小管，因此服此类药物时不宜吃醋。正在服碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药时，不宜吃醋，因醋酸可中和碱性药，而使其失效。使用庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素等抗菌素药物时，不宜吃醋，因为这些抗菌素在酸性环境中作用会降低，影响药效。



服“解表发汗”的中药时不宜吃醋。因醋有收敛之性，中医认为，酸能收敛，当复方银翘片之类的解表发汗中药与之配合时，醋会促进人体汗孔的收缩，还会破坏中药中的生物碱等有效成分，从而干扰中药的发汗解表作用。

胃溃疡和胃酸过多患者不宜食醋。因为醋不仅会腐蚀胃肠黏膜而加重溃疡病的发展，而且醋本身有丰富的有机酸，能使消化器官分泌大量消化液，从而增强胃酸的消化作用，促使胃酸增多、溃疡加重。

对醋过敏者及低血压者应忌用。因食醋会导致身体出现过敏而发生皮疹、瘙痒、水肿、哮喘等症状。另外，一些对醋有不适应者应谨慎食用。患低血压的病人食醋会导致血压降低而出现头痛头昏、全身疲软等不良反应。

老年人在骨折治疗和康复期间应避免吃醋。由于醋能软化骨骼和脱钙，破坏钙元素在人体内的动态平衡，会促发和加重骨质疏松症，使受伤肢体酸软、疼痛加剧，骨折迟迟不能愈合。

不论你的胃肠多强健，都不适合在空腹时吃醋，免得刺激分泌过多胃酸，伤害胃壁。在餐与餐之间，或饭后一小时再喝醋，比较不刺激胃肠，顺道帮助消化。

正确吃醋才会对身体健康有好处。

(据人民网)

如何清洗蔬菜

很多人担心蔬菜上有残留的农药或细菌，这可怎么办呢？别着急，今天，我们就来学学如何彻底清洗蔬菜。

流水冲洗+浸泡法：此方法用于叶类蔬菜，如菠菜、金针菜、韭菜花、生菜、小白菜等。一般先用清水浸泡 15 分钟后，再用流水冲洗两三遍。果蔬清洗剂可增加农药的溶出，所以洗这些蔬菜时可加入少量果蔬清洗剂。

储存法：在存放过程中，农药可随时间缓慢地分解为对人体无害的物质，所以，对易于保存的瓜果蔬菜可通过一定时间的存放，减少农药残留量。此方法适用于南

瓜、冬瓜等不易腐烂的品种。同时建议不要立即食用新采摘的未削皮的瓜果蔬菜。

流水冲洗+碱水浸泡法：可用于各类瓜果蔬菜。先将瓜果蔬菜表面污物冲洗干净，浸泡到碱水中 5~15 分钟。碱水的配制比例是：在 500 毫升水中加入碱面 5~10 克。浸泡后，用清水冲洗 3~5 遍即可。

加热法：常用于芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、菜花、豆角等。先用清水将这些作物的表面污物洗净，放入沸水中 2~5 分钟捞出，然后用清水冲洗 1~2 遍即可下锅炒或烧。(据人民网)

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
老渔翁烤全鱼	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
祥轩文化餐厅	8502888

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”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369