

今夏清凉夜

请到周口怡景缘品美食饮哈啤

□记者 梁照曾

本报讯 炎炎夏季，清凉的夜晚是最富有激情的时刻，喝啤酒、吃美食、听音乐，这些迷人的夏季元素曾是人们的一种念想。今夏清凉夜，去哪里圆梦呢？来吧，位于中州大道上的周口怡景缘饭店将于本周盛大开启“怡景田园美食节暨哈啤之夜畅饮狂欢季”，时间 3 个月。届时，您将陶醉在美食、啤酒、音乐的美妙世界里，还可能意外收获很多奖品。

周口怡景田园餐饮有限公司是我市一家倡导、践行绿色生态消费的餐饮公司，拥有 100 多亩的生态种植养殖基地，同时拥有周口怡景田园功夫面、周口怡景缘饭店、周口怡景田园

休闲农庄 3 个实体餐饮店。其餐饮店店面风格不仅具有农耕时代的气息，而且食材挑选、美食制作也严格遵守农耕时代的烹制技艺。周口怡景田园餐饮有限公司与众不同的美食给周口消费者留下了深刻的印象，拥有不少粉丝。

今夏，周口怡景田园餐饮有限公司在位于中州大道上的周口怡景缘饭店推出“怡景田园美食节暨哈啤之夜畅饮狂欢季”，现场台位超过 60 个，时间 3 个月。据了解，为了迎接这次狂欢季，周口怡景田园餐饮有限公司和哈尔滨啤酒周口办事处首度联手合作，共造“盛宴”。在为期 3 个月的美食、啤酒狂欢季，周口怡景缘饭店全面推出消费多少钱送多少钱的哈啤活动，

而且每周五、每周六晚上，周口怡景缘饭店还将推出啤酒速饮大赛，哈尔滨啤酒周口办事处将为消费者提供丰厚大奖，现场文艺演出和互动也是活动看点之一。

另据了解，“怡景田园美食节暨哈啤之夜畅饮狂欢季”也是周口报业传媒集团酒水餐饮部在今夏倾力打造的重磅活动之一，稍后，周口报业传媒集团酒水餐饮部还将联合周口怡景田园餐饮有限公司推出“怡景美食随手拍”“父爱如山的父亲节”“民间私房菜大赛”“回味知青岁月 感悟激情人生”等大型活动，敬请关注。

用油前 弄清楚四个问题

用油是做菜的第一步，用对油则是守住健康的第一关。但油的种类繁多，广告五花八门，关于如何用油的说法也不一，这些都让消费者无所适从。弄清楚 4 个问题，用油的困惑便可迎刃而解。

你用哪种烹调方法
日常炒菜 油温不超过 180℃，可以选择用花生油、米糠油、茶籽油、低芥酸菜籽油、精炼橄榄油、葵花籽油、大豆油等。但加热温度一定要控制好，尽量别让锅冒很多油烟。

爆炒和煎炸 如果一定要用这种烹饪方式，使用耐热的棕榈油、椰子油、黄油、牛油、猪油等最合适。

炖煮菜、做汤等 适合这类烹调方法的油

有亚麻籽油、紫苏籽油、核桃油、芝麻油、葡萄籽油、未精炼的初榨橄榄油等。此外，焯煮菜还可以用煮鸡汤、肉骨汤、羊肉汤等上面的浮油。

拌凉菜 可以用淡绿色的初榨橄榄油，也可以选坚果油和种子油，比如核桃油、杏仁油、榛子油、紫苏籽油、南瓜籽油等。这些油通常不经过精炼，保持了原料的香气和营养价值。

你平常有什么饮食习惯
常吃猪肉、牛肉、羊肉的人，已经从膳食中得到了大量的动物脂肪，尽量就别再吃动物油了，可以适当吃些富含多不饱和脂肪酸的油，如大豆油、玉米油和葵花籽油等。吃肉少的人，偶尔可以用动物油烹调，比如把炖排骨的浮油放凉后捞出来煮冬瓜等。素食主义者，平时吃的欧米伽 6 多不饱和脂肪酸比例太大，而饱和脂肪摄入太少，可以选择单不饱和脂肪酸较多的茶籽油、橄榄油等，以及含有一定量饱和脂肪酸的花生油、米糠油等，加上少量富含欧米伽 3 脂肪酸的亚麻籽油。

而平时吃豆制品多的人，多不饱和脂肪酸摄入很充分，就没必要常用豆油、葵花籽油、玉米油做菜了，可以换成橄榄油、茶籽油、花生油、米糠油等含更多单不饱和脂肪酸的油。平时吃花生比较多，可以适当避开

花生油。

你的身体状况如何
很多人炒菜时用了太多大豆油、玉米油和葵花籽油，这类油中亚油酸含量高。最新研究证明，膳食中亚油酸比例过大，会引发炎症反应，还有可能增加冠心病的死亡风险。

心脏病患者宜优先选择单不饱和脂肪酸和欧米伽 3 脂肪酸含量比较高的油。前者包含了茶籽油、橄榄油、杏仁油、坚果油、低芥酸菜籽油、花生油和芝麻油等。后者的种类比较少，主要有亚麻籽油、火麻油、紫苏籽油和鱼油等。

怎样搭配油脂
我们常听说油脂要搭配着吃、换着吃，主要考虑的是耐热性和脂肪酸的平衡。

首先，耐热性。炒菜时如果想用核桃油，但考虑到其不太适合加热，就可将其和黄油搭配。先融化一小块黄油，炒香调料。然后加入蔬菜，同时撒上核桃油，让它与菜混合。这样，怕热的核桃油就不会被过度加热。

其次，脂肪酸平衡。天然油脂按照它们的结构，大致可以分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸这三大类。如果脂肪酸构成类似，换着吃和不换着吃的区别并不大。比如大豆油、玉米油和葵花籽油类似，花生油和稻米油类似，茶籽油、杏仁油和橄榄油类似，亚麻籽油和紫苏籽油类似等。而上面提到的搭配里，核桃油以多不饱和脂肪酸为主，黄油以饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸为主，脂肪酸的比例会比较合理。

(李沛珅)

周口美食 人气榜

订台电话

炙青春主题烧烤吧	8516789
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
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
怡景田园	15603941116
舒来喜火锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
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
穆二姐火锅	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
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