

“茉莉”花开建安路

□记者任富强

本报讯 提起茉莉餐厅，估计周口大多数市民都不陌生，很容易想到周口汉阳路南段的茉莉餐厅，以美式田园风格为主要装修特点，菜品植入了本地风格，十分亲民。近日，茉莉餐厅二店在周口建安路开张了，市民争相来品尝这里的美食。

据河南省茉莉餐饮管理有限公司总经理赵爱霞介绍，茉莉餐厅自与周口市民见面以来，一直倡导绿色健康餐饮，菜品制作过程严谨讲究，招牌菜有茉莉焗红薯，采用中西合璧的手法，在保留了红薯香绵纯甜口感的同时，增加了芝士的醇香，主要食材是红薯，口味特

点是香滑；红莲根小排，味美营养，麻辣鲜香，口味独特；鸡汤茼蒿，营养全面，清香味美，既保持食材的原本，又不失营养；傣式菠萝饭，口味香甜，菜品富含维生素及蛋白质，有助于提高记忆力，形式可爱，色彩丰富，香甜可口。

特色主食有炸酱面、茉莉汤包全拼。汤包皮皮选用进口小麦经特殊工艺配制，每日精选新鲜猪腿肉做馅，去骨剔筋，汁鲜味美。

据介绍，茉莉餐厅隶属于河南省茉莉餐饮管理有限公司，现有餐饮直营店两家，茉莉餐厅一店位于周口汉阳路（原大闸路）南段，二店位于市建安路（原光荣路）中段。河南省茉莉餐

新店开张

饮管理有限公司自 2014 年成立以来，本着倡导绿色健康餐饮、精选优质食材、用心烹饪的宗旨，竭诚为广大食客服务。茉莉餐厅二店开业以来，优惠活动众多，新老顾客纷至沓来。



你怕冻掉耳朵吗

今天冬至 快来吃饺子

“十月十一冬至到，家家户户吃水饺。”话说今天就是冬至了，你有没有做好吃饺子的准备呢？如果你还只会吃，不会包，没关系，今天，我们来学学！

第一环节：和馅

说到饺子，我们就会想起小时候妈妈在家常做的猪肉白菜馅饺子，只要半斤肉、一斤菜，再加些简单的调味汁就可以。虽然现在饺子馅的原料越来越丰富，可猪肉白菜的搭配却是永不褪色的经典，鲜美至极！

第二环节：擀皮

很多人觉得擀皮是个技术活，有的人可以一下擀十个，有的人十下也擀不了一个，其实，还是没有掌握要点。首先，切剂子时要不断变换方向，这样可以保证剂子按扁后是圆的。其次，擀的时候要注意中间厚、周围薄。

第三环节：包饺子

如果你愿意，饺子可以以千

万种姿态呈现在你面前。

第四环节：煮饺子

饺子成不成功，一半的功劳在煮饺子。水开后，先放少许盐，再下入饺子，这样可以防止饺子粘连。放入饺子后，不能用勺子搅，而要用勺背推，以免饺子皮破了。另外，要记住“开锅煮皮，盖锅煮馅”，就是说当饺子下锅后，应马上盖上锅盖。煮至饺子上浮后，揭开锅盖，让蒸气散发出来。这样煮出的饺子，不破皮、不粘牙、风味好。

第五环节：吃

这是最重要的一个环节。刚出锅的饺子晶莹剔透，薄薄的皮儿透着里面的馅儿，一个个亲手捏出的花纹独一无二，咬一口韧性十足的饺子皮，又烫又有嚼劲儿，带着淡淡油珠的饺子馅，散发着浓郁的香味，最后再来碗热气腾腾的饺子汤，这感觉，岂一个完美了得。

（据新华网）



王永兰

芥蓝做菜味道美



芥蓝又名苕蓝，苏浙一带农家用其圆根制作大头菜，如今菜市场上也有出售。芥蓝营养丰富，能增进食欲，无论是熟食、凉拌、煲汤，都可。

芥蓝凉拌三丝

芥蓝去皮切成丝，苕苔去皮切成丝。两者分别用少量盐腌渍，并用重物压上半小时，变软后取出，用温开水冲洗一下备用。豆腐干切成丝后，温开水冲洗沥水。三丝混合加酱油、味精、少量糖等配料拌匀，即可食。爱吃辣的可加辣酱食。

芥蓝炒雪里蕻

芥蓝去皮切成块洗净备用，雪里蕻洗净后切成寸段。起油锅六成热时，倒入芥蓝块，加盐煸炒，断生后，倒入雪里蕻同炒，加少量糖、味精、水，盖锅盖焖上片刻，临出锅前撒上大蒜叶翻炒至熟。

芥蓝烩猪肉

芥蓝切成小块入锅煮熟，猪肉切块后入锅煮熟出白水。起油锅煸炒猪肉、芥蓝，加用酱油、盐、糖、味精、水淀粉勾成的薄茨汁，出

锅时撒葱花、淋香油，装盘上桌。

芥蓝咸肉扁尖煲

芥蓝切成小块洗净备用，咸肉洗净切块入煲煮，撇去浮沫后，加入芥蓝块同煮，至八成熟时加入切成段的扁尖（青笋），尝咸淡后加调味品调味，后撒葱花添香上桌。

芥蓝炒蛋

芥蓝去皮切成小块洗净备用，鸡蛋或鸭蛋打成蛋液，下油锅炒成蛋块盛起。锅留底油，七成热时倒入芥蓝块煸炒，断生后倒入蛋块，加盐煸炒。临出锅前，倒入水淀粉勾的薄茨，撒葱花、淋香油，出锅上桌。

芥蓝肉末豆腐

芥蓝切成小块洗净备用，猪肉剁成肉末，豆腐出水备用。起油锅煸炒芥蓝块，断生后加入肉末一起煸炒。肉末变色后加入豆腐煸炒，倒入用盐、酱油、糖、味精和水淀粉勾成的薄茨，临出锅前撒葱、淋香油，出锅上桌。

芥蓝炒虾仁

芥蓝去皮切成丁洗净备用，虾仁洗净备用，青豆少许洗净备用。芥蓝入油锅煸炒断生后盛起，锅留底油煸炒虾仁和青豆，断生后倒入芥蓝丁一同炒匀，倒入用盐、味精、水淀粉勾成的薄茨汁，盖锅盖煮片刻，起锅前撒葱花、淋香油。

芥蓝清炖咸鱼

芥蓝去皮后切成薄片洗净备用，咸鱼洗净后切成块，和芥蓝片一起放入器皿中，加味

精、少量糖、姜片、葱结、一汤匙熟猪油一起上笼屉或微波炉蒸熟即可食。

芥蓝丝炒肉丝

芥蓝去皮切成丝，猪肉洗净切成肉丝，起油锅七成热时下猪肉丝煸炒断生后盛起。锅留底油，煸炒芥蓝丝，断生后，倒入猪肉丝加盐一起煸炒，加入少量洗过的榨菜丝调味，用水淀粉加少量糖、味精勾成薄茨倒入，临出锅撒葱、淋香油。

芥蓝猪肉盅

芥蓝洗净后，挖去中间一块芯子，将挖出的芯子和猪肉一起剁成肉糜，加盐、味精、少量糖和葱一起拌和成馅，填入芥蓝内，上笼屉或微波炉煮熟。出锅后，可切成块吃。

芥蓝紫菜蛋花汤

芥蓝去皮切成薄片洗净后备用，紫菜用开水浸泡备用，鸡蛋打成蛋液备用。起油锅，用少量油煸炒芥蓝片，断生后，加高汤倒入紫菜、蛋液同煮。临出锅前加一汤匙熟猪油、撒葱花。

芥蓝鸡肉蒸饺

芥蓝去皮切块煮熟后剁成糜，鸡肉剁成糜，加芝麻粉、香菇末、葱、酱油、盐、味精、少量糖拌和成馅。面粉和成面团擀成饺子皮包馅成饺子，上笼蒸熟。特点：味道鲜美独特，开胃理气养生。

（李德复）



周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
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
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
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
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
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	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
纳西火塘	8531729
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