



吃肉为何不如品靓汤

“吃肉不如喝汤”最能体现在南方人特别是广东人身上。他们的早饭不叫早饭，叫早茶，而且还不“吃”这个字，用“喝”，北方人早起吃烧饼、油条、豆浆、稀饭、油饼外带茶鸡蛋。南方人呢，吃早饭叫喝早茶，他们最爱吃的就是叉烧包和喝骨头汤等，而且盛叉烧包的笼屉小得比碗口大不了多少，喝汤的碗比酒盅稍大一点，而且要慢慢呷细品，一副悠闲自得、舒适惬意的样子真是让人羡慕。

不得不佩服南方人，竟把喝汤当茶来品，我们北方人呢，谁见过早起喝稀饭的碗像茶盅那么大气，啥叫生

活？大概就像南方人这个样子的吧。

为什么这么说呢？其实在周口我们也可以像南方人一样有品位地去品汤。你要问在哪个地方，就是文明路上的骨语钙骨汤馆。以前这个馆子主打菜是大骨汤，现在他们又在此基础上开发出了排骨鲜汤，那味道和大骨汤是一样的靓。为什么要开发排骨汤呢？原因是排骨上肉多一些，我们北方人有个习惯，下馆子去吃饭，先图个饱，再图个味道。如果你到这家馆子竟然没有吃饱，那么下次你就不会来了。其实这是个错误，你想啊，大骨也好，排骨也好，经过长时间的炖熬，营养都进

入汤里面了，肉里除了纤维已什么营养也没有了，就像喝功夫茶，喝的是茶，不是去吃茶叶，这回你明白吃肉不如喝汤的道理了吧！不过广东人就是精明，他们早就明白了这个道理，所以他们以细品鲜汤为主，根本不去吃肉，这样既增加了营养，又不会发胖，广东人很少有大大腹便便的胖子，原因都在这呢！

不过话还得说回来，我们是北方人，我们吃饭既要吃肚子又要讲究味位。其实这个一举两得的事情在骨语钙骨汤馆也能得到满足，去喝排骨汤吧！喝了汤再吃肉，吃饱了，也喝好了，何乐而不为呢！（滕永生）

·九阳电压力煲· 阿永下厨



红烧排骨

排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效，适宜于气血不足，阴虚纳差者。但湿热痰滞内者慎服；肥胖、血脂较高者不宜多食。

原料：
排骨、姜、葱、盐、白糖、料酒、老抽各适量。

做法：
①将排骨剁成4厘米左右的段，再用开水冲洗掉血水，姜切片，葱切成大段，加白糖、料酒、老抽。

②将调配好的材料放入九阳电压力煲内，加少量的水，控制器调至50分钟（或按肉/鸡按键）开始加压。

③待电压力煲进入保温状态，泄压后，打开煲盖，即可食用。



小贴士
要注意的是，排骨事先腌一下味道会更好。另外，炖排骨放点醋，可以使其易熟，可使排骨中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，利于吸收，营养价值更高。或者在锅里加入几块洗净的橘子皮，可除异味和油腻感，同时，可以使排骨味道更鲜美。

九阳电压力煲的最大特点是独创“营养释放三部曲”，使压力、温度、营养黄金结合，并通过无沸腾、无水烹饪等先进技术，配合独有的微电脑控制程序，及时调节压力与温度的升降状况，保证食物营养分子在加热过程中不破坏、不流失，达到完整保存营养分子的目的，而且独特的加热技术让食物的口感和美味双双保留，香浓熟烂。

九阳电压力煲独有十重安全保障，包括自动泄压、自动降温、过流安全等，并配有“九阳安全盾”专利控压技术，再也不会像传统压力锅那样让人提心吊胆了。十重保护，打造十足安全，让您安全放心使用。

另外九阳公司欢迎大家家庭主妇报名参加试菜活动。联系电话：8818193

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助 电话：8230822 8239708



**九阳电压力煲
炖鸡炖肉不加水**

每周一菜



海螺冻 新华楼提供
美食热线：8393000
食评：清淡爽口 入胃香绵



红烧鲫鱼掌 中州国际饭店提供
美食热线：8519966
食评：酱烧鲫鱼着 味美赛熊掌



串烧大白鲈 夏威夷生态酒店提供
美食热线：8201111
食评：烹烧重火候 鲈香味更靓



豉油蒜茸虾 龙湖山庄提供
美食热线：2698999
食评：蒜茸烹佳肴 幽香出上品



神农庄园烤全羊 零费用加盟
电话：13223940000

饮酒说“觴”

每逢节假日，亲朋好友相聚在一起，共叙欢庆之意，或共谈离别之感。设宴大小，由人员而定，但不论大小宴会，无酒不成席，总要酌饮几杯。在古代，杯又叫“觴”。“觴”什么时候称谓“杯”的，姑且不去考究它。杯也好，觴也好，反正是盛酒的器具。一些文人吟诗作赋，为了表述的需要，有写杯的，也有写觴的。如唐朝诗仙李白的作品中，就有“举杯邀明月，对影成三人”的著名诗句。李白离开金陵游扬州时留赠友人的《金陵酒肆留别》：“金陵子弟相送，欲行不行各尽觴。”意为将要离开的不离开金陵的诗友们都把酒杯里的酒干尽了。

饮酒的方式多种多样，没有一定的模式，豪华酒庄，灯红酒绿；茅屋宴筵，其乐融融；路边小桌，情投意合。也有把酒盛觴里，放在水里漂着。大书法家王羲之的《兰亭集序》里“曲水流觴”的故事就是最好的佐证。每年的阴历三月初三，有共同爱好的文人聚在一起，把觴放

在水里漂来漂去，作诗饮酒，作不出的罚酒吃。曹雪芹的《红楼梦》里，饮酒的方式更是花样翻新。在一块饮酒，有表现文静含蓄的，推杯换盏，互敬共饮，品味着酒的醇芳；也有表现粗犷豪放的，大口吃肉，大口喝酒。友爱、情意、诚信尽在觴觴中。

现代人劝酒之术多多，劝人之酒情切切。杯子夺烂换一个，名之曰岁岁（碎碎）平安。非把杯子里的酒喝尽了，不足以表达情意醇厚，大有喝酒喝到醉、喝出问题、喝出伤，喝出惹来不罢休之势。宴席上叙友情，酒桌上谈生意，酒敬不如心敬，言敬不如行敬。随着经济的发展，生活节奏的加快，东西方文化和国内东南西北酒文化的交流碰撞融合，人们的思维方式都在发生变化，使多年积淀形成的酒文化不断得到改进改善。我们要继承发扬酒文化中的精华，摒弃不良陋习，在和谐的社会中发展多种多样的酒文化。

(张长安)

“小菜”名字的由来

南方人和北方人在饮食上多有差异。北方人嫌南方人小气，南方人对北方人的粗犷敬谢不敏。其实，小气或者粗犷，只是一种风格，是和人的生存状态相联系的心理反应，无关乎对生活。

质量的考问。大碗喝酒，大块吃肉，这是北方人表示豪爽的方式，比较而言，南方人在这方面就显得“小”了一点。不过没关系，南方人一桌要上几十个菜，场面壮观，同样气贯长虹，谁也不比谁差。

江南一带的人，把所有的菜肴都叫作“小菜”，北方人没有这种叫法。所谓小菜，首先是量少。南方人胃口小，吃得少，厨子做菜时想到不要浪费，装盘的量以刚好够吃为佳，所以看上去菜的量不多。其次是盛菜的家什，容积较小，这是由菜的量决定的。南方人上菜，菜只占着盘或碗的中间微凹处，周边按规矩要“留白”，哪像北方人喜欢堆得满满的？还有一条，江南人吃得比较细腻，一条鱼要分开来烧，一块肉要切开来煮，这样看上去块头小，小菜小菜，就叫得顺口了。就我所见，宁波人的菜肴，最担当得起“小菜”两字。

宁波人的碗、盘，看上去总是要比本地的小，同样是大碗，其口径要比本地的小一厘米，和本地的小碗差不多大小；其小碗，相当于本地标准的汤碗。最有意思的是，一碗菜端上桌，让人看着，好像烧菜的人有意分过了菜，显得浅浅的，和北方人喜欢把菜堆得像山一样的没有半点相似。真是标准的小菜。一筷子下去，碗里的菜像是挨了一颗炸弹，立即凹陷了一大块。不谙此道的食客有了心理障碍，便装起了小脚，竟至于吃不饱饭。我



小菜水煮花生米

小时候到一位宁波籍亲戚家作客，确实领教过这种场面。

其实宁波人的“小气”自有道理。宁波濒海，当地人喜食咸货，咸带鱼、龙头烤、苋菜梗、臭豆腐等等，都是经过暴晒，极咸。这种东西不可能大口大口地吃，也不可能不停，所以用些小碗小碟装是十分明智的。

只是习惯成自然，在吃其他菜时，一律用小器皿，难免被人诟病。

其实，小菜一碟是一种很高的境界，其最大的好处是丰富多彩，兼容并蓄，能最大限度地享受吃的乐趣。

少而精自然是理想境界，如果不降低品位、水准，我希望能够最大限度地品尝到菜的多样性，不过有一条“警戒线”，即，每样菜的量不要太大。经验告诉我，小碟菜往往意味着高质量。另外，我到别人家吃饭，不大在乎是否有山珍海味，如果主人拿一道一道的小碟菜来请客，哪怕只是一些蔬菜，我也万分感激，因为这里面有细心、照顾和精致。它让我感觉到，做人的滋味应该是平淡绵长而不失丰富多彩。

(善美)

本版加盟热线：
13592220030 13592220015
13938098684

本栏目由
渔人码头
独家协办

总店地址：周口市邦杰大道
邦杰集团北20米路西

渔人码头 海鲜城：8362555
周口店 小海鲜：8396777

郸城店：3265555
焦作店：0391—2586198
许昌店：0374—2593333
2592222

天天特价 天天一元
吃海鲜 来渔人码头!
带来沿海餐饮风情
体验大都市海鲜品质

店面重新装修一新的**渔人码头小海鲜店**本周不仅**每天推出一个一元特价菜**，而且还推出**点一道海参菜送价值28元的白酒一瓶**，敬请关注、光临品尝。

本周一元菜安排：周四：一品豆腐；周五：蒜茸蚬头；周六：飘香墨鱼头；周日：花蛤豆腐汤；周一：香辣鱿鱼；周二：蒜茸海虹；周三：黑芝麻香芋

美食热线：
小海鲜：8396777
(本广告解释权归渔人码头餐饮有限公司)

订台热线

- 淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
- 新华楼大酒店 8393000
- 东云阁 8686865
- 禧龙阁 8279616 8279619
- 汇龙鲍鱼 8288699
- 皖豫情 8238555
- 总商会会馆 8681119
- 神农庄园 13033921122
- 夏威夷生态酒店 8201111
- 周口中州国际饭店 8519966
- 澳门豆捞 8685111
- 三川人家 8284999
- 干锅鸭头 6088999
- 三星食府 8226357
- 信阳南湾鱼 8129308
- 新品海楼酒店 6197666 6197888
- 骨语钙骨餐馆 6122788
- 刘家私房菜 8691288

欢迎刊登订台电话
联系电话：13592220015