



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

特色酒店 名吃推荐

(本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是很受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示，有意者请与本报联系。)
联系电话：13592220015

周口峰基酒店 8102999 8103999
地址：市区七一东路峰基庄园东邻

周口邢氏海参馆 8100666
地址：市区迎宾大道兰亭山水二期

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
地址：淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000
地址：市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865
地址：市区迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619
地址：市区交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119
地址：市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122
地址：市区周西路口北 500 米

夏威夷生态园酒店 8201111
地址：市区周商路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966
地址：市区文昌大道与中原路交叉口

新海楼酒店 6197666 6197888
地址：市区交通路与汉阳路交叉口

两道消暑苦瓜佳肴

天热食苦，胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、生物碱等，具有抗菌消炎、解热去暑等功能。近日老天爷似乎在发烧，热浪灼人。为了各位的健康，小编精心挑选了两个苦瓜菜谱，希望读者喜欢哦！

雪碧苦瓜



主料：

苦瓜

调料：

枸杞子、雪碧、橙汁、蜂蜜

做法：

1. 苦瓜洗净，对半剖开，用铁勺刮去里面的瓤，怕苦的尽量刮得干净点。
2. 苦瓜在流动的水里清洗(这一步同样是为了去苦味)，再

放在凉开水里浸泡。

3. 取雪碧一罐倒入容器，放入枸杞子一把，然后把苦瓜从凉开水中取出沥干放入雪碧浸泡至少一个晚上。

4. 吃的时候把苦瓜捞出，用少许橙汁调入蜂蜜做成蘸料，蘸着吃。

健康提示：

本品清热去火，爽脆可口。

鲫鱼苦瓜汤



主料：

鲫鱼 500 克

辅料：

苦瓜 300 克

调料：

白砂糖 25 克，醋 50 克，盐 2 克，味精 1 克

做法：

1. 将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，沥干水。
2. 苦瓜洗净，切片备用。
3. 在砂锅中放入清水，随即将鱼和苦瓜片，用武火煮沸。
4. 加醋、白糖、盐适量，改用文火煮至鱼肉熟。
5. 加入味精调味即可。

健康提示：

本品具有清热、解毒、降血糖之功效，用于预防脑梗塞。

· 饮食指南 ·

如何挑选新鲜荔枝

荔枝含有丰富的糖分、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等，是对人体有益的水果。但是荔枝极易变质，普通人未必能分辨好坏。下面我们就教你挑选荔枝的技巧，快看看吧！

新鲜荔枝应该色泽鲜艳，个头匀称，皮薄肉厚，质嫩多汁，味甜，富有香气。挑选时可以先在手里轻捏，好荔枝的手感应该富有弹性。从外表看，新鲜荔枝的颜色一般会给人一种很亮的感觉。如果荔枝外壳看起来有些发黑，这样的荔枝已经有些变质，要小心食用。

买荔枝时，要用看、触、闻、尝 4 个方法来鉴定是否新鲜。

看

一看荔枝头部。如果荔枝头部比较尖，表皮上的“钉”密集程

度比较高的话，就说明荔枝还不够成熟，反之就是一颗成熟的荔枝。二看壳，龟裂平坦，缝合线明显，这样的荔枝一定是甘甜无比的，不信就试试吧！真正新鲜的荔枝从外表看，颜色不是很鲜艳，而是暗红稍带绿，没异味。

触

用手触摸，握在手里的荔枝，应该是硬实而富有弹性；拨开果皮，里面的膜应该是白色。如果出现黑斑，说明时间已经长了。

闻

用鼻子闻，新鲜的荔枝都有一种清香的味道，如果有酸味或是别的味道，说明已经不是新鲜的荔枝了。

尝

新鲜的荔枝吃到嘴里，果肉富有弹性，果汁清香诱人，酸甜可口。(李美)

★ 教你一招 ★ 攒朵西红柿花



佳肴边配一朵娇艳的红花，是否令你更加馋涎欲滴？这朵红花并不难做，用西红柿就可做成，小编就教你。

原料：西红柿

做法（如图）：

1. 摘掉西红柿蒂。
2. 像削水果一样将西红柿削皮。
3. 削好一整条西红柿皮待用。
4. 小心地从西红柿皮的一端卷起，使之成为一团。
5. 轻轻地用牙签将花串起使之不容易变形，即可移动到任何地方。



6. 同理，你还可以变化成其他的装饰花，比如奇异的果等。

小贴士：

1. 安全起见，最好选用带锯齿的小刀，比较容易操作。
2. 削皮的时候最好保持统一的宽度，这样做好的花瓣才会漂亮。
3. 最好削成一整条完整的皮，太短无法卷成一朵好看的花。
4. 卷的时候力度要把握好，卷太紧花朵不好看，卷太松难以成型。
5. 用牙签固定是为了定型方便移动，不用也可以。(王文)

· 九阳电压力煲 ·

阿永下厨



宫保鸡丁



材料：

鸡胸肉 250 克，花生米 50 克，蒜 2 瓣，姜 3 片，葱 1 段，干红辣椒 3 只，花椒 10 粒，油适量

调料：

醋 1 大匙，糖 1 大匙，酱油 1 大匙，料酒 1 大匙，肉汤 2 大匙，淀粉 1 匙，盐少量

做法：

1. 先炸花生米。锅中倒入适量油(能没过花生)，油凉的时候将花生米倒入油中，用中火加热，用漏勺不断翻动花生米，使其受热均匀。
2. 待油热，花生米变色后捞起，沥干油，洒上少量盐和糖，晾凉。油炸花生米晾凉以后颜色会变深一些，所以在炸的时候注意不要将花生米炸过头了。
3. 将鸡肉平铺在案板上，用刀背拍松，再用刀在鸡肉上轻切十字花刀。
4. 将鸡肉切成 2 厘米左右的肉丁，放入碗中，加入 1 大匙酱油、1 匙淀粉、1 大匙油拌匀。
5. 将干红辣椒剪成 2 厘米长的段，去籽。将所有调料调和成芡汁待用。葱切成 1 厘米长的段，蒜去皮洗净切片。
6. 炒锅用旺火烧热，倒入适量油，放入干辣椒段和花椒炒成棕红色。
7. 放入鸡丁炒散。
8. 加入蒜片、姜片、葱段，炒出香味。
9. 加入芡汁炒匀。
10. 加入炒香的花生米炒匀即可。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助
热线电话：8230822
8239708 8230922



九阳电压力煲
炖鸡炖肉不加水