

老菜馆风格 绿色田园佳肴

怡景田园功夫面隆重开业

□记者 梁照曾/文 付永奇/图

本报讯 木凳子、老式桌子、粗陶碗……佳肴是用自家地里种的蔬菜烹制的，以“返璞归真”的理念开启怀旧类餐饮模式的饭店，让消费者有一种回归到绿色田园餐饮的消费岁月。的确，目前能吃到绿色的餐饮是一种幸福。1月18日，致力于打造如此餐饮特点的饭店——怡景田园功夫面饭店在建安路隆重开业。

这家名叫怡景田园功夫面的饭店，店面装修独特，在名字的布置上颇具匠心。为突出面食风格，该店将“功夫面”三字以行草的形式展现在店面上。饭店为两间店面，分上下两层，走进饭店，宛如走进几十年前的老菜馆里，老式木凳子，木桌子，粗陶的碗、碟、杯、盏，隔断是用竹席装成的，墙壁上画着浓厚的30年前的乡土人物活动图景，推铁环、纳鞋底、捉迷藏等画面古朴典雅、简洁大方，让40岁左右的人很容易忆起自己的



童年。在这样的环境里，能品尝到绿色佳肴，则更是一种福分，而烹制绿色佳肴是怡景田园的饮食特点。粉皮炖柴鸡、蒜泥鸡蛋、萝

卜排骨汤、火钵焖猪肉……一道道绿色的佳肴，让人直流口水。烹制这些佳肴的蔬菜、鸡、鸭、鱼、羊等，都来自怡景田园饭店自己的种养基地。无论是总店，还是功夫面店，所有佳肴杜绝使用味精、鸡精等调料，以老式烹饪手艺烹制，所以做出的菜品味道格外厚重。该店的火钵焖猪肉，采用自养本地土猪，脱脂后加工，烹饪时不用任何化学成分原料，做成后肉质筋、脆、香。

当然，面点是该店的特色，有浆面条和小饼。浆面条是用优质小麦粉手工制成，筋道可口，面条浆是采用本地优质花生和大豆研磨而成，晶莹的面条游动在乳白色的浓浓浆汁里，点缀些香菇、牛肉、精致鲜虾等，可谓色香味俱全，让人胃口大开。小饼是蒸烤的，筋道、香甜，非常好吃。这年头，吃饭能吃出情调，是一种享受，更何况吃的是绿色佳肴。去怡景田园功夫面饭店，您的心情会很棒的。

增鲜去腥防变质 解辣增咸易煮烂

醋有 10 个烹调妙用

醋是最常用的调味品之一，然而，用得多不一定代表真会用。看看下面这些有关醋在烹调中的妙用，你知道几个？

增鲜解腻。烹调油腻食物时加醋，或吃饺子时蘸点醋，可减少油腻感，让人觉得没那么腻口。此外，醋还能增鲜增香，这是因为粮食在发酵变成醋的过程中，产生了大量鲜味和香味物质。

除腥去膻。醋的主要成分之一是醋酸，有减轻异味的作用。因此，在烧鱼时加入少量醋，能减小鱼腥味。炖羊肉中加醋，能去除羊膻味。

杀菌防腐。拌黄瓜、萝卜丝等凉菜时，可以加醋，因为醋有抑制细菌生长的作用，可提高凉拌菜的安全性。此外，制作腌蒜、黄瓜等咸菜时，也可以加醋，防止变质。而且，醋能减少亚硝酸盐的产生，还能在很大程度上保护菜里的维生素C不被破坏。

增加咸味。在烹调中，多用一些酸味调料，能增强咸味，减少盐的摄入。这是因为感受酸味的味觉细胞位于舌中部的两侧，刚好与感受咸味的区域毗邻。这就意味着，吃点酸，能增加味蕾对咸味的敏感。

缓和辣味。醋中的醋酸可以中和辣味，减轻辣的刺激性。炒菜时如果辣椒放多了，不妨加醋。在餐馆吃饭时，如果感觉菜比较辣，也可以要一小碟醋蘸着吃。

中和碱味。蒸馒头等面食时，如果碱放多了，可加少许醋，起到酸碱中和的作用，减轻面食里的碱味。此外，醋有抑菌作用，做面食时加一点，不容易发霉。

保持菜的色泽。紫甘蓝、茄子等紫红色蔬菜富含花青素，在偏碱性环境下容易变色发黑，炒出来颜色难看，炒这类菜时可以加少许醋，醋中含醋酸、乳酸等有机酸，可使这些菜保持鲜艳红亮。

让菜口感脆嫩。炒土豆丝之前，先用加点食醋的水浸泡一下，不但能减少土豆丝中维生素和矿物质等的流失，更能让土豆丝的口感脆爽、不黏不糊。要在洗土豆丝的步骤加醋，因为土豆富含多酚类物质，切好后容易氧化，被醋泡后，能抑制氧化酶的活性，使其不易变色。同类的还有莲藕等蔬菜。



使食材更快煮烂。醋里含有有机酸，炖牛羊肉时放点醋，容易让肉炖得更烂。一般在肉炖到一半时加效果最好。炖海带的时候，也可以加醋，因为海带中含有褐藻胶等胶质，这些物质不溶于水，加醋能破坏这些阻挡水分进入的胶质，海带也就能很快炖烂了。

促进钙质溶出。醋酸能够软化骨头，促进骨头里钙质溶出。因此，炖鱼汤、排骨汤的时候，加醋能让钙质溶入汤里，加强人体对钙的吸收。

(陈霞飞)

海藻小鱼助补钙

补钙，是中国居民面临的最严重的营养缺乏问题之一。据“2002年中国居民营养与健康状况调查”显示，我国成年人中钙摄入不足的比例超过95%。怎么补钙已经被讨论过许多遍。江苏省营养学会理事长、南京医科大学公共卫生学院蔡云清教授介绍，其实海藻和小鱼非常有助补钙，但往往被中国人忽视了。

以长寿著称的日本人很少缺钙，这主要得益于他们常吃鱼虾。尤其是小鱼小虾，不但含有丰富的钙，

维生素D的含量也很高，能促进钙的吸收和利用。蔡云清推荐多吃小鱼干。她建议把小鱼干和花生米、芝麻等放在一起，装在小盒子里随身带着，饿了的时候吃上一点。这样不但能补钙，蛋白质、膳食纤维等都有了。

紫菜、海带等藻类，也是很好的补钙食物。海藻不光富含钙，还含有海藻多糖，能降低血脂。日本人几乎顿顿有海藻，我们中国人也应该平时多吃一些。

(邓晓瑛)

藕 生吃清肺 熟吃健脑

无论是脆嫩的凉拌藕，还是做熟后的糯米藕，都能勾起大家的食欲。但你知道吗？同样是藕，生吃和熟吃的功效也有所不同。

莲藕性寒，生吃能清热润肺。做法可以凉拌，也可以将鲜藕榨汁，与鲜梨汁、甘蔗汁等混合饮用，能够治疗口渴、焦躁等症状，而且对于缓解痤疮症状也很有效。生吃时把藕洗净去皮，用开水烫一下，然后切成薄



片就可以了。需要注意的是，脾虚胃寒、易腹泻者不宜食用生藕。

做熟后，藕性由寒变温，可健脾开胃、止泻固精。此外，经常用藕的人多吃藕，可以起到益血补髓、安神健脑的作用。女性吃藕能够达到调血、补血、调节面色的效果。藕可以做成鲜藕炖排骨、虾仁藕丝、鱼香藕丝、糯米藕，也可以做成藕肉丸子、藕肉饺子、莲藕粥等。

(卢太平)

<h1>周口美食风向标</h1> <p>欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369</p>				
<h2>粤海美食</h2> <p>粤海城承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。</p> <p>粤海如意坊 吃100元返20元，实行送餐服务。</p> <p>粤海城 8394980 杂家菜 8238936 美食广场 8275115 如意坊 8598566</p>	<h2>东云阁大酒家</h2> <p>周口第一品牌 盘龙鳝</p> <p>承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。</p> <p>地址: 周口中州大道 8686865</p>	<h2>鸿运大酒店</h2> <p>包桌享9.7折 散点享9.7折</p> <p>本店为自带食材的少数民族顾客免费烹制佳肴。</p> <p>地址: 五一路与交通大道交叉口路南 电话: 8386166 6191266</p>	<h2>百春永和 外卖专家</h2> <p>一店: 8685666 (八一路) 二店: 8916666 (七一路) 三店: 8260111 (大庆路)</p>	<h2>道和酒店</h2> <p>客房: 暖气全面开放 平民消费价格 享受星级服务 订房电话: 8170999</p> <p>餐饮: 节俭包桌 特色佳肴 特制年夜饭预定中…… 订餐电话: 8223895 地址: 周口市八一路与育新街交叉口</p>
<h2>宋氏姐妹土豆粉</h2> <p>香辣绵柔</p> <p>好吃不贵</p> <p>地址: 五一路育新路交叉口 加盟电话: 13033945018</p>	<h2>小肥羊</h2> <p>吃100元送100元餐券 (锅底和酒水除外)</p> <p>地址: 建安路中段 (原光荣路) 电话: 8781998</p>	<h2>重庆刘一手火锅</h2> <p>特别的风味 来自刘一手</p> <p>地址: 建安路中段 (原光荣路) 电话: 7979777</p>	<h2>春香园食府</h2> <p>吃杂粮美食 追求健康消费</p> <p>地址: 七一路与文明路交叉口南100米路东 电话: 8267683</p>	<h2>小码头家常菜馆</h2> <p>(原渔人码头)</p> <p>味道不变、环境不变、服务不变 80%新老菜价格下调30%</p> <p>地址: 汉阳南路 (原大闸路) 电话: 8363555 8362555</p>