

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。



童年的童年。

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

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。烹调油腻食物时加点醋，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。炖羊肉中加点醋，能去除羊膻味。

杀菌防腐。拌黄瓜、萝卜丝等凉菜时，可以加点醋，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，也可以加点醋，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，不妨加点醋。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，加点醋能破坏这些阻挡水分进入的胶质，海带就能很快炖烂了。

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，加点醋能让钙质溶入汤里，加强人体对钙的吸收。

(陈霞飞)

卜排骨汤、火腿焖猪肉……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植基地。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。该店的火腿焖猪肉，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，做成功肉质筋、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。

海藻小鱼助补钙

缺钙，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于补钙，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，经常用脑的人多吃藕，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。

(卢大平)

周口美食风向标 欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369

粤海美食

粤海城承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。

粤海如意坊 吃100元返20元，实行送餐服务。

粤海城 8394980 杂家菜 8238936
美食广场 8275115 如意坊 8598566

东云阁大酒店

周口第一品牌 盘龙鳝
承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。
地址：周口中州大道 8686865

鸿运大酒店

包桌享9.7折 散点享9.7折
本店为自带食材的少数民族顾客免费烹制佳肴。
地址：五一路与交通大道交叉口路南
电话：8386166 6191266

百春永和 外卖专家

一店：8685666(八一路)
二店：8916666(七一路)
三店：8260111(大庆路)

道和酒店

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

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

宋氏姐妹土豆粉

香辣绵柔

好吃不贵

地址：五一路育新路交叉口
加盟电话：13033945018

小肥羊

吃100元送100元餐券
(锅底和酒水除外)

地址：建安路中段(原光荣路)
电话：8781998

重庆刘一手火锅

特别的风味 来自刘一手

地址：建安路中段(原光荣路)
电话：7979777

春香园食府

吃杂粮美食
追求健康消费

地址：七一路与文明路交叉口南100米路东 电话：8267683

小码头家常菜馆

(原渔人码头)

味道不变、环境不变、服务不变
80%新老菜价格下调30%

地址：汉阳南路(原大闸路)
电话：8363555 8362555