

哪家饭店最受消费者喜爱?

调查活动本周开启 期待您的参与

□本报记者 张晨阳

吃,一直以来都是人们生活中绕不开的话题。从以前有什么能吃,吃什么能饱,到现在有什么好吃,吃什么有品位,生活品质的提高直接带动了美食餐饮行业的发展,也使得越来越多的食客们对吃,或者说对美食有了更高的要求。吃不仅仅是填饱肚子的行为,更是人们追求美好事物的向往。

美食产业的迅速发展,带动了越来越多的餐饮企业进入了这个广阔的市场。格式各样的主题餐厅、美食连锁机构甚至是散落在城市各个角落的美食摊位的出现,在带给众食客们更多选择空间的同时,也出现了这样一个问题:你是不是在出门去吃饭的时候突然茫然了,不知道该去吃什么?

为给市提供更具有指向性的美食餐厅参考即日起,请为自己喜欢和信赖的漯河饭店投上一票。

投票活动结束后,本报将根据市民投票结果,结合专家评审组的意见公布评选结果,推选出十家

“漯河市市民最喜欢的饭店”。这十家饭店也将会收入漯河市城市手册里面。

投票说明:1.网络投票,即日起,扫描下方二维码关注“漯河旅游”微信即可为您心中最喜欢的旅行社投上一票。



2.报纸投票,选出你最喜欢的漯河饭店,每张报纸最多只能评选十家饭店,选票送至漯河日报社二楼西大厅生活事业部。

□1、郾城大酒店
□2、牛家百粮餐饮公司
□3、开源生态园
□4、好日子大酒店
□5、千家宴大酒店

- 6、漯河迎宾馆
□7、沙河湾农庄
□8、万景国际大酒店
□9、花好月圆酒店
□10、帝苑餐饮服务公司
□11、金源大酒店
□12、漯河市福来宴大酒店
□13、许慎生态园
□14、凯越酒店
□15、天聚富大酒店
□16、阳光凯旋酒店
□17、小花盆餐饮公司
□18、口福香村
□19、漯河古月名家
□20、黄河假日酒店
□21、金凤凰大酒店
□22、金鹰酒店
□23、家宴酒店
□24、晨光精品酒店
□25、莉莎酒店
□26、金港大酒店
□27、福朋喜来登
□28、汇通中州商务酒店
□29、伊园农家饭店
□30、新北苑大酒店
□31、507农家庭



苦瓜酿肉

用料:
苦瓜1根,猪肉馅200克,盐3克,姜末5克,葱花5克,鲜酱油5克,糖2克,玉米淀粉8克,红椒末3克,白胡椒粉1克,鸡精1克。



做法:1.备好食材:苦瓜和猪肉末。
2.肉末里分别放入盐2克、姜末、葱花、鲜酱油、糖、玉米淀粉、白胡椒粉、鸡精。



3.加入少许清水,将肉馅顺一个方向搅打上劲备用。
4.苦瓜洗净后切成小段(长短随自己喜欢),并用小刀将瓜内的籽和瓢掏干净。



5.用1克盐将苦瓜腌制约10分钟。
6.取一小块新鲜红椒,洗净后切成碎末。



7.苦瓜腌好后,先在苦瓜内壁上抹上一层干淀粉,再将肉馅塞进去。
8.依次做完后放入蒸锅,盖上锅盖中火蒸制15分钟。



9.蒸好后,将盘里的汤汁倒入炒锅内(如果汤汁不多,可以再加入适量清水),开小火,待汤汁微开,慢慢倒入水淀粉勾薄芡,并用锅铲不停的调拌。
10.放入红椒末调匀即可(如果嫌味淡,可以调入少许盐),最后将汤汁浇到苦瓜上就完成了。

禹艳涛

常喝白茶益处多

根据医学家的研究发现,白茶是所有茶类中保健功效最佳的一种。这与白茶的制作工艺和采摘时间有很大的关系。白茶不炒不揉、自然萎凋的工艺白茶最大限度地保留了茶叶的营养成分和药用价值,所以白茶又有“一年为茶,三年为药,七年为宝”之称。

相比其他茶类,白茶消除自由基作用更强,黄酮含量最高(0.205%),氨基酸含量平均值(3.155%)高于其他五大茶类。由于其独特的加工工艺和内含物变化等不同,白茶功效具有三抗(抗辐射、抗氧化、抗肿瘤)三降(降血压、降血脂、降血糖)的效果优于其他茶类,同时还有养心、养肝、养目、养神、养气、养颜的养身功效。



资料图片

祛暑解毒之功效。在产区内夏季啜一杯白牡丹茶水,很少会中暑,因此白牡丹是当地茶农夏季必备的白茶之一。

3.杀菌固齿。白茶的杀菌效果也要强过绿茶。美国纽约佩斯大学的米尔顿斯奇芬伯博士最近指出,他和研究人员把白茶放入牙膏里,

再涂在有细菌的实验台上。实验证明,混合有白茶的牙膏,杀菌能力显著增强。因此,他认为,多喝白茶有助于口腔的清洁与健康。

4.保护眼睛。白茶中还含有丰富的维生素A,它被人体吸收后,可预防夜盲症与干眼病。同时白茶还有防辐射物质,对人体的造血机能具有显著的保护作用,能减少电视辐射的危害。因此在看电视过程中多喝一些白茶是百利而无一害,尤其是少年儿童更应该提倡多喝白茶,有利于保护眼睛。

5.促进血糖平衡。保健茶市场调研显示,白茶除了含有其它茶叶固有的营养成分外,还含有人体所必需的活性酶。国内外医学研究证明,长期饮用白茶可以显著提高人体内脂酶活性,促进脂肪分解代谢,有效控制胰岛素分泌量,延缓葡萄糖的肠吸收,分解体内血液中多余的糖份,促进血糖平衡。

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店
白茶始祖 传世经典
Lv Xue Ya
一年茶 三年药 七年宝
地址:海河路39号 电话:0395-3386888