



盛和果木烤鸭有“四绝” 本报记者 杨书贞 摄

### 盛和家园酒店四周年庆大优惠

盛和家园酒店4岁啦!4年来,盛和酒店“以食为核”尽展豫菜风韵,“以绿色为根”为广市民送上最健康、安全的菜肴,受到高度好评。如今的盛和酒店,你坐在餐桌前就可通过电视直击做菜全过程,开放式全透明厨房让你对后厨环境一览无余;如今的盛和酒店,绿色更多,调料更少,厨师们把葱、姜、蒜炸香代替调料,用高汤代替味精来发挥食材本味,摒弃鸡精、味精、色素、亚硝酸盐、食粉等所有有害健康的调料。“店里不配备这些调料,厨师们谁也不会自个儿掏腰包买。”厨师的表白真实再现了饭店对制作绿色、健康菜肴的执着。作为全市首家开展透明厨房的饭店,该店以制作原汁原味、绿色健康的菜肴为宗旨,在全市餐饮市场低迷的大趋势下,生意持续火爆。

味、绿色健康的菜肴为宗旨,在全市餐饮市场低迷的大趋势下,生意持续火爆。

盛和果木烤鸭有“四绝”;“味绝”,烤鸭造型如同一朵盛开的牡丹,色泽红亮如枣,口感外酥里嫩,肉香、果香完美融合;“饼绝”,饼薄如蝉翼,软若绸缎,筋道爽滑;“酱绝”,酱料独门秘制,咸甜鲜香;“汤绝”,汤色白如奶,鲜美可口。店庆酬宾:烤鸭吃一只送一只,吃半只送半只。凡进店消费,每桌送一份精美礼品。详见店内海报。①16 (杨书贞)

总店:市城区张衡路与仲景路交叉口西北角。抢鸭:62376699

社旗店:社旗政和街与香山路交叉口。抢鸭:67006999

盛和十大经典菜 盛和果木烤鸭 红烧大鲤鱼 盛和烧鸡 农家菜鳞 石子馍 现做嫩豆腐 瓦罐百合煨绿豆 铁锅煎自打凉粉 盛和碰头面 生日菜



满江鸿酒店二楼中餐也颇具特色。图为“东北嘎巴锅”。 本报记者 杨书贞 摄

### 大嘴探店第32站: 满江鸿,南阳首家高品质平价快餐亮相

牛肉汤、麻辣汤、浆面条等南阳特色早餐大获市民好评,但许多早餐店也因环境差、服务差广受诟病。今天起,市民可以去满江鸿品尝高品质的早餐,享受高档的就餐环境。满江鸿新增平价快餐,经营早、中、晚餐,试营业几周以来,受到食客一致好评。

今年“高端、大气、上档次”一度成为网络热词,用这个词形容新近开业的满江鸿平价快餐再合适不过。走进店内,肯德基餐桌椅一字排开,大型落地窗让人有窗明几净的感觉,凉菜整齐地摆放在玻璃展示柜里、水晶吊灯下的就餐环境格外明亮,透明厨房让人吃得放心……在这样的环境里喝牛肉粉汤、吃油烙馍简直是一种享受。该店早餐有牛肉粉汤、红薯玉米粥、豆浆、绿豆稀饭,面食有手工馍、包子、鸡蛋灌饼等,搭配系列凉菜如酱萝卜、爆炒绿豆芽、凉拌白菜丝、洋葱丝等小菜,让人吃得营养又健康。中餐、晚餐有蒸面条、浆面条、肉片汤、大锅菜、果园锅贴、包子、手工馍等都是南阳传统饮食,尤其老式肉片汤,一碗6元,汤鲜肉多,回味无穷。该店叫好又叫座的有牛肉粉汤和果园锅贴饺子等。牛肉粉汤以料

尔沁黄牛为原料,用牛骨头熬汤,汤鲜、粉丝晶莹剔透,原料丰富,让人大饱口福。店内还推出南阳首家室内烧烤,“宝剑肉串”造型霸气,肉香四溢,让你吃得尽兴。高档的环境、地道的菜品却是平民的收费标准,人均消费5元-6元。“最爱他家的牛肉粉汤,冬天喝了暖胃又过瘾。”食客王老先生向记者表示。(杨书贞)

#### 美食评价:

品鉴团果果:以前去他家对面的盛德美购物,逛完都不知道吃啥,以后好了,直奔这儿了。他家的快餐真划算。

品鉴团小飞:他家的牛肉粉汤真不错。以后请外地朋友吃早点不愁没地方了!

品鉴团王倩倩:果园锅贴饺子做得很正宗,外酥里嫩,有肉馅和素馅的,好吃!

品鉴团任小可:他家的快餐种类真多,凉菜才一两块钱一份。嘿嘿,小葱拌豆腐是我的最爱。

品鉴团壮壮:干净,好吃!这是我的整体感觉。以后下班不愿意做饭就把家人带到这里,吃得饱饱的花不了几个钱。①16

地址:市城区人民路与两相路(原高新路)交叉口东北角 抢座:63080888 60161999

名店名品

苗方清颜

金厨厨具 商用厨房解决方案

象王洗车

脸上痘痘 我来解决

玉店联盟 南阳玉器 名扬天下

华恩玉器市场 现入驻126个商户

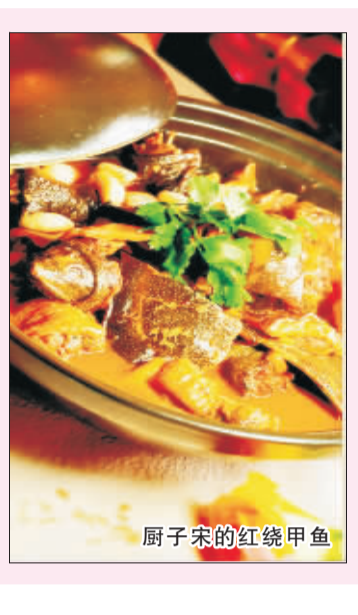
旺铺招租

周末淘宝 天下收藏

玉仙工艺

玉大师艺术馆

南阳·国际玉文化博览中心欢迎你!



厨子宋的红绕甲鱼



### 厨子宋的宋厨子,因为专注而专业

厨子宋的店名有趣,厨师更资深。开业以来,厨子宋常常生意火爆,这得益于厨子出身的宋老板对餐饮行业的精准把握。

宋海峰,20年前从一个砧板工做起,苦练刀工、炒工、雕工,成长为一名优秀的大厨,先后供职半岛电力宾馆、华宇宾馆、梅溪宾馆等高端饭店,现在已经是3家饭店的老板了。“饭菜这个东西,时时要创新,处处要创新。”宋厨子如是说。本着对餐饮的热爱,宋海峰从1988年开始,从未间断地订阅《东方美食》、《餐饮经理人》、《东方烹饪》等行业权威杂志。直到现在,虽然每天为三个店的生意忙得不可开交,但仍然会在睡前抽出一小时阅读学习。店里的后厨就是他的工作室,对菜品的严格把关让厨子宋获得了

良好的口碑。厨子宋,专营地道南阳菜,宋海峰传承南阳老菜特点,刻苦钻研,开拓创新,研发出了“宋厨十三菜”,款款经典、质味非凡。枪锅黄河鲤鱼、滑炒加长里脊、驰名牛尾、四喜烤鸭、干蒜炭烧肉、老式肉片汤……来店里的食客几乎都对这家店竖起大拇指。厨子宋因为有了宋厨子而闻名,宋厨子因为对餐饮的专注而专业,厨子宋更因为对菜品的完美演绎而食客如织。①16 (杨书贞)

大酬宾:每桌送例汤和小菜;每桌消费满100元送39元招牌枪锅黄河鲤鱼券一张。

二店地址:光武路与明山路交叉口东南角 电话:60589000

一店地址:独山大道与范蠡路交叉口东200米路南 电话:61616000

### 老李丹江鱼乔迁酬宾,好震撼!

爱吃鱼的朋友有福了!原张衡路金远渔村老李丹江鱼乔迁之喜,为答谢新老顾客的厚爱,特举办前所未有的震撼酬宾活动,远赴丹江拉来的鱼,所有品种均半价优惠。人均消费30元左右,吃得实惠,吃得健康,你还不赶快行动?

说起金远渔村老李丹江鱼,爱吃鱼的朋友那是再熟悉不过了。他家的鱼鲜,鱼肉筋道好吃,鱼汤甜甜奶白。“节假日喜欢带上一家老小来这里吃,冬天到了,全家都要补一补。”食客王先生高兴地告诉记者。据店老板介绍,该店每年接待很多外地回宛探亲的朋友。丹江鱼是南阳引以为豪的特

色,店里的生意大多是食客口口相传带来的。店面搬迁后环境升级,面积近千平方米,可接待百桌包桌宴席。菜品也升级,鲤鱼、草鱼、鲢鱼、黄牙鱼、元鱼……应有尽有,红烧、清炖、香煎、剁椒蒸都可以。最叫座的是鱼汤、鲢鱼饺子和红烧鱼类。一条七八斤的鲢鱼,大厨可以用不同做法做成一桌子的菜,款款叫绝,让人吃得尽兴,同时又滋补了身体。重磅酬宾:所有鱼半价;美团网有套餐团购价,多款套餐半价优惠。①16 (杨书贞)

新址:市城区信臣路云河国际洗浴中心向东300米金远渔村老李丹江鱼。订餐:15837730939 62228111



### 丽江龙继斑鱼庄 冬吃斑鱼,“窗纸鱼片”很滋补

冬天到,饱餐一顿鱼火锅是最好不过的事情了!丽江龙继斑鱼庄的斑鱼火锅,被众多南阳小资称赞为“最能忘怀的鲜美”,吃客们大赞其汤鲜、鱼美。

作为分布中国60多个城市、拥有100余家分店的特色火锅品牌,丽江龙继斑鱼庄吸引数以万计的南阳好吃客赶去尝鲜,现漯河分店、郑州分店也生意火爆。在众多本土品牌不同,丽江龙继斑鱼庄有它不凡的特色。这里的斑鱼都是现点现杀的活斑鱼。肉质最丰富的部分被丽江来的资深刀工师傅切成0.5-0.8毫米的薄片,薄如窗纸,既可生吃又可涮锅吃,鱼肉鲜嫩爽滑,鱼皮筋道十足。薄薄的鱼片在汤里涮一涮,再捞起时已蜷曲成可爱的形状。蘸点调料趁热吃,嫩、滑、爽。更具特色的是该店的蘸料——姜蓉小米辣,它由丽江总部统一配送,经过十余道工序手工制成,鲜香醇厚。鱼头、鱼尾拿来清炖熬汤,汤底里除了清水和鱼骨、鱼头、鱼尾、鱼肉之外什么都不放,浓汤白如雪。汤体稍微凉些,表面还能起一层膜,原汁原味,煞是鲜美。许多女孩子爱叫上男朋友来吃,因为不贵,相传最猛的女孩子一人就能吃两斤!

《神农本草经》将斑鱼列为滋补上品。据记载,斑鱼有补脾利水、去瘀生新、补肝益肾等功效,常吃不仅能使皮肤变得细腻光滑、富有弹性,还能起到美白养颜、降脂瘦身的效果!老年人常吃更能强身健体、延年益寿。在我国两广和港澳地区,斑鱼汤一向被视为病后康复和体虚者的滋补珍品。①16 (杨书贞)

裕华店:市城区工业路与八一路路交叉口西北角,63890377或114转

总店:市城区独山大道与光武路交叉口向东150米路南,63050795或114转

#### 食尚生活

### 冬天清火润肺常吃五种菜

1.菠菜 菠菜中所含的具有止血作用的维生素K是叶菜中最高的。秋冬季节天气干燥,菠菜中丰富的核黄素,有防止口角溃瘍、唇炎、眼睛干涩的作用。

2.菜花 菜花含有丰富的维生素类物质,每200克新鲜菜花可为成年人提供一天所需维生素A的75%以上。中医素有“色白入肺”之说,冬季是呼吸道疾病多发季节,菜花无疑是一种适时的保健蔬菜。

3.芹菜 芹菜性凉,味甘辛,平肝健胃,富含蛋白质、糖类、胡

萝卜素、维生素C、氨基酸、铁、钾等,可以有效缓解因缺钾导致的乏力,还有祛痰作用。

4.小白菜 小白菜味苦微寒、养胃。小白菜富含维生素C和钙质,还有磷、铁、胡萝卜素和维生素B等。

5.莲藕 莲藕富含多酚类物质,可以提高免疫力,还可抗衰老。另外,把莲藕煮熟后,其性由凉变温,虽然失去消淤、清热的性能,但对脾胃有益,有养胃滋阴、益血止泻的功效。①16 (据中华美食网)

### 冬季萝卜赛人参

萝卜烧鲳鱼 做法:鲳鱼洗净,两面打花刀,加入盐、料酒腌制片刻;白萝卜、葱、姜、蒜切片,红辣椒和香葱切粒;鲳鱼均匀裹上适量干面粉;将鲳鱼放入锅中煎至两面金黄;另起炒锅,爆香葱、姜、蒜片;加入鲳鱼和萝卜片,加入酱油、白糖和鸡精,晃动均匀;加入开水,没过食材,大火烧开后,小火炖至鱼熟;最后撒上香葱粒和红椒粒即可食用。①16



萝卜焖羊肉 做法:将羊肉切成小块后放入烧沸的姜葱水中滚至八成熟,捞出,沥去水分;砂煲倒入适量油烧热,爆香姜片,下入羊肉块煸炒出香味;放入料酒、酱油,炒匀;加入热水,没过羊肉,转小火焖烧1小时;萝卜洗净,切滚刀块;将萝卜入锅焖烧30分钟至熟;撒上香菜即可享用。①16



萝卜西红柿炖牛腩 做法:牛腩焯水后捞起;生姜、西红柿和萝卜洗净,切菱形切片;八角、香叶、生姜下锅爆香;倒入调和油和牛腩煸炒;之后放入高压锅焖20分钟;接着倒入西红柿再焖5分钟就可以出锅了。①16



水晶鲜虾萝卜卷 做法:白萝卜洗净,去皮切成薄片备用;锅中水烧开,放入白萝卜片,煮一会儿萝卜片变软即可;新鲜虾仁剁成颗粒状;肥瘦相间的猪肉剁成肉馅备用;胡萝卜切成小丁,再将处理好的虾仁、肉馅、胡萝卜丁加上姜末、料酒、淀粉、盐、糖调味,拌匀成虾仁肉馅;取一片白萝卜片,放上馅料;卷成小卷摆盘,上锅蒸制8分钟左右;淋上蒸鱼豉油,撒上葱花及红椒丁装饰即可食用。①16 (据美食天下网)

