

# 能吃的“博物馆” 周南驿官府养生菜

周南驿文化酒店为传承历史文化,开发出了系列中原官府菜,以珍贵、中国官府菜以清淡、精致、用料讲究而闻名。驿站作为古代官方接待机构,是官府菜的发源和成熟之地。周南驿长期作为中国驿站网的中心,其官府菜又独具特色,是中国官府菜中的极品。

据光绪二十七年(1901年)周南驿古菜谱研发。当年秋天,《辛丑条约》签订,逃难至西安的慈禧太后和光绪皇帝返京(史称“两宫回銮”)途中路过洛阳,在周南驿住过八天,周南驿的名厨司马天顺、黄龙安、释妙莲负责备膳,慈禧太后、光绪皇帝对其所做的菜肴非常满意。“两宫回銮”留下了完整的档案,包括在洛阳的

行程和在周南驿用膳的菜谱,今保存在中国第一档案馆。  
周南驿文化酒店对周南驿官府菜的研发从2009年4月开始,历时一年,期间得到故宫博物院、中国第一档案馆、中国烹饪协会等单位的大力支持。原菜谱共一千余道菜肴,今精选了其中的百道加以研发复原,它们均为周南驿官府菜中的精品菜。

周南驿官府菜,来源于河洛,选料于天下,荟萃于官府,保留于古谱,传承于当代,是当代仅存的官府养生菜之精华,更是周南驿文化酒店的当家菜。  
地址:新区市政府西,政和路与金城寨街交叉口(丹尼斯对面)  
订餐电话:(0379)6599888  
(0379)60688999



9月12日,由洛阳杜康控股有限公司举办的“正品杜康,中秋免费换”活动在周王城广场举行。活动现场共展出了近百种假冒杜康酒,以假冒“中华杜康”“国花杜康”为主。参与活动的市民不仅对杜康酒有了更全面的了解,而且掌握了辨别真假杜康酒的知识。

本刊记者 杨飞 摄

## 给爸妈餐桌上 添4样长寿菜

### 豆制品

这里谈的豆制品指的是大豆制品,包括豆腐、豆浆、干子、千张、素鸡等。为什么要推荐大豆制品呢?因为大豆除含有丰富的优质蛋白质和矿物质、微量元素等营养素外,还含有很多其他功能成分,如异黄酮、低聚糖、膳食纤维、卵磷脂等,大豆所含的脂肪主要为亚油酸,这些物质都是有利于人体健康的活性物质,具有降血脂、降血糖、降血压、减肥、防止骨质疏松、改善记忆、改善绝经综合征症状等作用,可以说是一种长寿食品。

### 蔬菜类

蔬菜是供给人体矿物质、维生素的主要食物,尤其是维生素C、β-胡萝卜素非蔬菜莫属。近年来备受推崇的膳食纤维,蔬菜也是名列前茅,加之其血糖指数低,抗氧化作用强,已成为老年人抗衰老、防病的必备食物。蔬菜的种类很多,在这里特别要介绍苦瓜。苦瓜含维生素C、维生素E、胡萝卜素、锌、硒较丰富,对抗氧化和提高人体免疫力具有很好的作用。中医认为,苦瓜有消暑清热、明目解毒和降血糖的作用。

### 鱼类

鱼类是人体所需优质蛋白质的主要食物来源,每百克含蛋白质20克左右,富含必需的氨基酸,生物利用率高,味道鲜美。鱼类所含脂肪不同于肉类,其脂肪酸的组成主要为不饱和脂肪酸,尤其是深海鱼富含DHA(二十二碳六烯酸)和EPA(二十碳五烯酸),有利于降低胆固醇和防止心脑血管疾病的发生。鱼类还富含维生素A、维生素B2及铁、锌等微量元素。

### 菌藻类食物

菌藻类食物包括蘑菇、木耳、银耳、海带、苔菜、紫菜等。这类食物虽然很少担当菜肴的主角,但其营养价值不可轻视。菌藻类食物热量低,但含蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素丰富,蛋白质含量与瘦猪肉、牛肉相当,还富含植物多糖。B族维生素含量丰富,尤其维生素B2的含量比其他食物高出一筹。微量元素以铁、锌、硒和碘较丰富,尤其是碘是海产植物中独一无二的,非其他食物可比拟的。

菌藻类食物还具有重要的保健作用。如所含的香菇多糖和银耳多糖,具有增强免疫力和抗肿瘤的作用;香菇嘌呤有降低胆固醇的作用。黑木耳能抗血小板聚集和降低血液黏度,防止血栓形成。

(艾丽)

# 到福熙鼎野生大鱼坊品乌苏里江野生大鱼

## 别样的风格 独具的特色

随着生活水平的提高,我们对美食也越来越挑剔,要好吃、要吃奇、要吃精。高营养的野生鱼、任君挑选的随意吃法、无可挑剔的香浓口味……无论是多么挑剔的食客都可以在福熙鼎野生大鱼坊得到满足。

大马哈鱼、鳊鱼、黄钻鱼、鳌花鱼、青根、胖头鱼……野生、色鲜、味美,天然营养价值,这种生活在乌苏里江深处冷水当中的野生大鱼,都

是十几年以上,重量都在几十公斤以上,没细小的刺,咱吃鱼也不愁鱼刺扎嗓子了。

到过“福熙鼎野生大鱼坊”的食客们将这些大鱼视为上天赐予人们的美味,因为他们觉得这些来自乌苏里江的大鱼真的鲜不可挡。鱼在大铁锅里炖开来,就着这香浓汤汁,下一些粉条、豆腐之类的副品,再好不过了,还有烟熟的东北锅贴师傅现场制作玉米锅贴,沿着铁锅一圈排开,不

仅黄灿灿的色泽很诱人,待玉米锅贴烤好,贴锅的一面焦脆,另一面被鱼汤熏蒸得软糯中带着丝丝鱼香,那鲜味真是好吃得不可言喻。

炎热夏季品尝野生大鱼,再来几杯哈尔滨啤酒,人生如此,夫复何求。持本内容进店消费,送马哈鱼1斤。

地址:纱厂北路与纱厂西路交叉口银河宾馆对面  
电话:63636629  
13837901994



# 中国名蟹 金香来大闸蟹登陆洛阳

中秋明月挂,菊黄蟹飘香。深受市民喜爱且味道鲜美的金香来大闸蟹强势登陆洛阳了。

江苏金香来大闸蟹,肉肥膏满,味道鲜美,上市十年来在广大

消费者中赢得了极佳的口碑,因而得以远销海内外。

双节临近,金香来大闸蟹推出“双节特惠”:购买店内多款精美礼盒,均赠送优惠折扣券;同时推出买一斤送一只优惠活动。你还等什

么,赶快前来购买来自江苏的上等大闸蟹吧!

联系人:文先生  
电话:15225565598  
64628157

地址:涧西区珠江路49号

### 美食秘笈

## 教你如何做冰糖肘子

进入秋天后,人们的食欲开始慢慢地活跃起来。这个时候,我们就有必要为家人来贴贴秋膘,让餐桌丰富起来。

原料:猪肘子800克、葱15克、姜15克。

调料:老抽15毫升、生抽60毫

升、冰糖60克、盐10克。

做法:

- 1.猪肘一个洗净,最好选择新鲜的。
- 2.用一根长绳将猪肘捆成筒状,这样煮的时候不会裂开,同时煮好后,容易切成形状。

- 3.将猪肘放入冷水中,煮开,并将水弃之不用。

- 4.重新放入清水,猪肘,葱打成葱结,姜切成姜片,放入各种调料。
- 5.煮至猪肘用筷子扎动即可。
- 6.煮好的肘子先不要着急吃,放入冰箱,等凉透了再把绳松掉,切片食用。

