

“河南省重点餐饮企业”出炉

我市 18 家宾馆饭店获选

信阳消息 (记者 金培满) 近日,河南省餐饮与饭店行业协会五届二次常务理事会在弘润华夏大酒店举行。会议总结了2016年协会工作、部署2017年工作,补选理事、常务理事、副会长,表彰评选出的河南省餐饮行业优秀重点企业和河南省餐饮住宿行业优秀连锁企业。河南省餐饮与饭店行业协会会长、常务副会长,各省辖市、省直管县行业协会主要负责人,特邀代表共500余人参加了此次会议。

会议指出,餐饮与饭店行业是传统服务业的主要组成部分,

其发展水平和整个国民经济的发展水平直接关联,是国民幸福指数的主要指标。目前全省餐饮业正朝着向大众餐饮要市场,向品质餐饮要提升,向绿色餐饮要前景的方向健康发展,“舌尖上的河南美食”在全国的影响力不断增强。

会议听取了2016年度协会工作报告,并部署了2017年协会主要工作。2016年,我省餐饮和住宿经济呈现稳步增长的态势,全年实现营业额2460.48亿元,比2015年增长了12%,稳居全国第四位。

信阳市餐饮与饭店行业协

会会长王天义和商城县炖菜产业发展协会会长余甫旭在会上与业界同人交流分享了信阳菜推广的经验,受到参会人员的一致好评。

会上,我市18家餐饮企业获评“河南省重点餐饮企业”,受到了表彰,分别是:阳光宾馆、信阳宾馆、浉河宾馆、天龙大酒店、瑞德丰酒家、龙潭大酒店、晓辉私房菜、德力酒楼、凯司令、好日子大酒店、牛旺民族饭店、金色阳光大酒店、光山金帝大酒店、海纳百川大酒店、碧海云天大酒店、帝坤酒店、富邦酒店、商城锦绣迎宾馆等。

信阳菜

焖罐肉

每逢腊月,豫南农家杀过年猪后,将肉连皮切成条状,加入盐腌制后,入锅炒制,炒出油脂后连油带肉装入瓦罐中,随吃随取。配上青萝卜、海带、千张等配料,便成为一道肥而不腻、酥烂味美、鲜香浓郁的好菜。



一、原料选取

主料:炼好五花肉400克
调料:盐3克、料酒5克、老抽2克、八角2粒、花椒10粒、小葱白段15克、姜块20克、干辣椒5克、水1000克、黑胡椒碎1克。

二、原料加工(前处理)

1. 取带皮五花肉5000克,洗净,切长5厘米、宽1厘米的

条块。

2. 炒锅预热,倒入少量的油。
3. 待油温八成热倒入切好的五花肉,煸炒水分至两面金黄。
4. 待肥肉的油溢出的时候,备一个干净的陶罐,将炒锅里的连肉带油倒入,冷却后加盖封存置阴凉处随时备用。

三、菜肴制作

取炼好的焖罐肉400克

(冬天油脂呈固态时,将取出焖罐肉,放入锅内烧熟,去除多余的油脂,夏天油脂呈液态时,直接取出使用),下入葱白、姜块、干辣椒,炒至香味出,加入水、老抽、八角、花椒、盐,中火慢炖,急火收汁入味,出锅装盘后放入葱段、干红辣椒丝即成。根据个人喜好可加入萝卜、笋子、千张、海带。

营养早餐需“挑三减四”

好早餐最基础的条件是要有主食、蛋白质食物和蔬菜水果这几大类食物。如果你能做到“挑三减四”,多“挑”一些有助健康的食物,“减”掉一些不利健康的食物,那就是一份很营养的早餐了。

一“挑”粗粮,如杂粮粥、小米粥、黑米粥、燕麦粥、豆包、全麦馒头、全麦面包、红薯、鲜玉米等,只吃大米、白面营养就差很多了。

二“挑”低脂肪的高蛋白质食物,如水煮蛋、茶叶蛋、牛奶、酸奶、豆浆、豆腐、酱牛肉、瘦肉等。这类食物营养丰富,在提供优质蛋白质的同时增加饱腹感,让你不至于11点就饿肚子。

三“挑”新鲜的蔬菜水果,特别是深颜色的营养更丰富,还有助控制体重。炒、生拌或蒸都是早餐烹制蔬菜的好方法。

做到“挑三”还不够,“减四”也十分关键。

一“减”油条、油饼、蛋黄派、饼干、方便面、起酥面包、点心等添加了很多油脂的精制谷物。它们营养价值低,脂肪含量高,虽然方便、好吃、“抗饿”,但不利于营养均衡和身体健康,应少吃或不吃。

二“减”油煎鸡蛋、培根、火腿、煎牛排、炸鸡腿(汉堡)等高脂肪的蛋白质食物。它们虽然营养价值不低,但脂肪含量太高,经常或过量

食用不利于健康,应该少吃。

三“减”腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等高盐食物。它们营养价值很低,仅能起到刺激味蕾的作用,还含有大量的盐,对控制血压不利。

四“减”果蔬饮料、牛奶饮料、酸奶饮料等各色饮料。它们喝起来口感很好,看上去似乎也很有营养。事实上,那只是糖、香精和其他食品添加剂调制出来的,真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。

不论“挑三”还是“减四”,只要用心,哪怕在外吃早餐也是可以做到的。

(王兴国)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名