

好
吃
好
喝



本版加盟热线：
13592220030 13592220015
13938098684

本栏目由

渔人码头
独家协办

总店地址:周口市邦杰大道
邦杰集团北 20 米路西

渔人码头 海鲜城:8362555

周 口 店 小海鲜:8396777

郸城店: 3265555

焦作店: 0391—2586198

许昌店: 0374—2593333
2592222

订台热线

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666

新华楼大酒店 8393000

东云阁 8686865

禧龙阁 8279616 8279619

汇龙鲍鱼 8288699

皖豫情 8238555

海底捞火锅城 8287888

总商会会馆 8681119

大别山风味城 8234957

品海楼酒店 6191999

信阳原生源 8395855

夏威夷生态园酒店 8201111

粤海美食广场 8275115

三川人家 8284999

千秋居 8103556

三星食府 8226357

信阳南湾鱼 8129308

欢迎刊登订台电话
联系电话:13592220015

“老渔人”店庆大酬宾

渔人码头为答谢新老客户的厚爱,在“小海鲜”三周岁、“海鲜城”一周岁店庆之际,推出半月抽奖惠客活动,设立 5 个奖项。日日有大奖,抽无空奖。

奖项分为:

特等奖 价值 500 元套餐一桌(不含酒水)

一等奖 蒜茸蒸龙虾一份

二等奖 葱烧海参一份

三等奖 辣炒海瓜子一份

四等奖 蒜茸蒸扇贝一份

美食热线:8362555
8396777

(温馨提醒:本广告最终解释权归渔人码头)

几道家常菜原来并不营养

1.酸辣黄瓜拌凉粉(黄瓜+辣椒)
黄瓜含维生素 C 分解酶,会使辣椒中的维生素 C 遭到破坏,降低其营养价值。

2.小葱皮蛋拌豆腐(豆腐+小葱)
豆腐含有丰富的蛋白质、钙等营养成分,而葱中含有大量草酸。当豆腐与葱合在一起时,豆腐中的钙与葱中的草酸结合形成白色沉淀物草酸钙,使豆腐中的钙质遭到破坏。草酸钙是人体中难以吸收的,如果长期食用小葱拌豆腐、葱炒豆腐之类的菜,就会造成人体钙质的缺乏,易发生缺钙和出现小腿抽筋、软骨症、骨折等症。有些人在烧豆腐时用葱花调味,同样不利。有些含草酸的蔬菜如菠菜、鲜笋、苦瓜等,同烧时也要先把菜用沸水烫一下,去掉大部分草酸后再用,可防止生成草酸钙。

3.五香茶叶蛋(茶叶+鸡蛋)
浓茶中含有较多的单宁酸,单宁酸能使物质中的蛋白质变成不易消化的凝固物质,影响人体对蛋白质的吸收利用。

4.黄豆炖猪蹄(猪蹄+黄豆)
黄豆膳食纤维中的醛糖酸残基可与猪蹄中的矿物质合成螯合物而干扰或降低人体对营养成分的吸收。

5.青椒牛肝(牛肝+含维 C 的食物)
因为蔬果中的维生素 C 有很强的还原性,很容易被牛肝中的铜离子氧化,而失去生理活性。

6.萝卜炖牛腩(胡萝卜+白萝卜)
胡萝卜含有抗坏血酸酶,会破坏白萝卜的维生素 C,使两种萝卜的营养价值都大为降低。

7.菠菜豆腐羹(菠菜+豆腐)
豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,而菠菜中则含有草酸,两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙,不能被人体吸收。

(高阳)

揭秘街头十大问题小吃



包子



路边烧烤



臭豆腐

编者按:麻辣烫、羊肉串、毛鸡蛋、冰糖葫芦、海鲜大排档……说到这些街边小吃,相信很多人已经垂涎欲滴。但是,当厕所、福尔马林、耗子肉、地沟油…这些字眼同时和小吃联系在一起的时候,不知道在你

本周特色菜



极品鹅肝 新华楼提供
美食热线:8393000
食评:蜜汁烹烧 香淳透舌



鲜虾扒鱼唇 东云阁提供
美食热线:8686865
食评:香唇赛鱼翅 虾扒更醉人



美极酱猪肝 龙湖山庄提供
美食热线:2698999 2698666
食评:色沉肝味美 酱香出极品

的脑子里会出现什么样的景象!当然,不是所有街边小摊都是这样,那些诚信经营、讲究卫生的街边小摊,不仅让人们大快朵颐,还让人们领略到十足的地方风味。今日,本文对街头劣质小吃卫生状况来个大揭秘,给各位食客提个醒。

- 1.麻辣烫
危害度:★★★★★
公众喜欢度:★★★★☆
关键词:罂粟、地沟油、双氧水、福尔马林、PPA 止疼药。
罪状揭露:麻辣烫验出罂粟锅底。
- 2.毛鸡蛋
危害度:★★★★★
公众喜欢度:★★★
关键词:“大补”、寄生虫。
罪状揭露:毛鸡蛋含大量病菌危害很大。
- 3.烤肉、烤串
危害度:★★★★☆
公众喜欢度:★★★★☆
关键词:流浪猫、死猪肉、“红粉”、亚硝酸盐。
罪状揭露:烧烤推挂羊头卖猫肉,你吃的羊肉串真是“羊肉”吗?
- 4.臭豆腐
危害度:★★★★☆
公众喜欢度:★★★
关键词:硫酸亚铁、明矾。
罪状揭露:化工用的硫酸亚铁染黑豆腐。
- 5.油系油饼
危害度:★★★
公众喜欢度:★★★★★



快乐“新煮妇”,精致好生活

在女儿的眼中,我是个可爱的“魔法”妈妈,爆米花、烤山芋、炸白果、椰奶豌豆、布丁……女儿的小嘴总是吧哒吧哒、甜甜的,夸我是世界上最好的妈妈。

可就在不久以前,我还是个“满面尘灰烟火色,两鬓苍苍十指黑”的“烧菜婆”。直到有一天,无意间看到一则关于厨房油烟问题对家庭主妇的危害的文章,长时间在厨房操作会出现头痛、胸闷、眼痒、鼻塞、耳鸣等症状,严重时还会导致失眠、支气管炎、肺炎等一系列严重疾病,更有可能致癌!

来一次彻底地厨房革命,买回了格兰仕 A6 蒸汽光波炉。无明火、无油烟,完全无须忍受厨房油烟和高温,看着菜谱可以轻松搞定一桌色香味、营养俱全的菜肴,这就是格兰仕微波炉给我的感受。

感谢科技改变了生活。因为有格兰仕微波炉的帮助,我的生活变得安逸而悠闲。从容地享受做菜的乐趣,享受一种随手的方便与科技的温暖,享受美食的乐趣,享受家的温馨。因为没有油烟,我的厨房总是干干净净的,更有大把的时间来享乐阅读、音乐、写作、与好友聊天、与孩子亲热……

温馨提示:
CCTV-2每大18:00播出《格兰仕3人餐桌》,有奖征集微波美味妙招,敬请关注!

·九阳电压力煲·
阿永下厨



香蕉牛肉卷

烹制材料:
牛肉、香蕉、生菜、鸡蛋清、生抽王、鸡粉、白糖、白胡椒粉、生粉、盐、油、万用香炸粉。

制作过程:
1.牛肉洗净,用刀背拍松,逆着纹理切成薄片,加入腌料抓匀,腌制 30 分钟入味。
2.将带皮的香蕉切成段,每段切为 4 瓣,剥去蕉皮;取一空盆,加入 1 杯万用香炸粉和 1/2 杯清水,调匀成面糊。
3.将香蕉段放在牛肉片上,卷成圆柱状,用牙签固定好。
4.用剪刀剪去牛肉卷两侧过长的牙签,使牛肉卷造型更为齐整一些。
5.给香蕉牛肉卷均匀地裹上一层面糊,置入盘中备用。
6.烧热 1 碗油,放入香蕉牛肉卷炸至金黄色,捞起用厨房纸吸干余油。
7.洗净生菜叶沥干水垫在盘中,将炸好的牛肉卷排放至盘中,即可上桌。



小贴士

繁忙的工作,快节奏的生活,怎样才能为家人方便快捷地提供营养的美味大餐?九阳电压力煲利用压力快烹饪技术,让您在最短的时间内烹制出多种营养美味,帮您实现营养快煮的愿望!

(1)压力快煮更省时。九阳电压力煲利用快煮技术,可以在较短时间内完成烹饪,为您节省宝贵的时间。

(2)全营养快释放。独创全营养快速技术,短时间内完全释放食物潜在的深层营养成分,营养获取更快速。

(3)好营养快吸收。压力速热循环立体热能处理技术,可迅速将食物释放出的营养成分转化为微小分子,更利于人体快速吸收。

另外九阳公司欢迎广大家庭主妇报名参加试菜活动。联系电话:8818193

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助 电话:6199861 6199985

