

冬季周口人最爱滋补汤

家庭

常煲粥汤 暖身暖心

□晚报记者 彭慧

市民王女士说，她的儿子从小患有气管炎，一到冬天就容易咳嗽。听老人们说，干燥寒冷天气里，吃肉骨头汤对孩子的身体大有裨益。“据说冬天里吃再多羊肉也不会上火”，于是隔三岔五，王女士就买回好多大骨头熬汤，为了不重样，羊骨、牛骨、猪骨，加入不同的配料食材，“养生汤”成了王女士家餐桌上的“常客”。

入冬以来，刘先生每天的早餐由以前的不固定，雷打不动地换成了红枣山药大米粥。“山药可以健脾补肺，聪耳明目，再加上红枣润心肺、补五脏”。既然煮粥放入一些简单的食材就能达到进补养生的目的，他决定将早餐喝粥“进行到底”。

吃炖砂锅也是不少家庭的选择。杨先生说，他们家最喜欢吃的还是羊肉炖胡萝卜，放进羊肉、切成菱形块的胡萝卜，再加上姜、枸杞和几颗红枣，水适量，用砂锅炖上两个小时，做出来的汤，可谓是既美又鲜。“虽然麻烦点，不过一家人围在热气腾腾的餐桌旁，那种其乐融融的气氛，没有比这更好的选择了”。

市场

鸡肉热销 羊肉更火

□晚报记者 郭坤

市民孙女士和王女士昨天在市区八一路农贸市场分别买了 5 公斤生羊肉，准备让家人在寒冷的冬日美美地喝上几顿热腾腾的羊肉汤。王女士说，冬天来了，让家人经常喝到热汤是她最愿意做的事情。她说，以往她买羊肉或鸡肉，都是以炒为主，现在一律改成炖。因为“冬天喝碗热汤，浑身从里到外都舒坦”。

在农贸市场转悠了半天，市民李先生买了一只鸡，随后又到调味品商店买了一些枸杞等。他说，炖鸡时加点枸杞，不仅可以使汤的味道更鲜美，还“大补呢”！

农贸市场一卖鸡肉的摊主介绍，不包括批发给饭店的，这几天来买鸡肉的顾客明显增多。同样，羊肉这几天的销售情况也不错，一羊肉摊的摊主说，虽然羊肉的价钱很高，但冬天选择在家中炖羊肉汤的顾客还是不少。不过，更让这两位摊主高兴的是，饭店在冬天加大了羊肉、鸡肉的采购量。很明显，受生活工作快节奏的影响，市民在寒冷的冬日更多地选择到饭店享受美味的鲜汤。

营养学专家建议

天冷多喝“营养汤”

□晚报记者 王丽丽

“要长寿，多吃山药炖羊肉”“入冬牛肉补，春天打老虎”等等谚语脍炙人口，但在寒冷的冬天要怎样吃才科学、才营养？记者为此采访了我市几位大厨和营养学专家。

高血压患者忌食动物内脏

68 岁的黄女士患有高血压，平时特别喜欢炖些骨头汤、吃些动物肝脏来食补。对此，市餐饮协会的金文才说，黄女士的做法不可取。虽说冬季是进补的大好时机，但因人们的体质不一样、身体所需不一样，所以应因人而异，患高血压的老人尽量不要食用动物肝脏。

他说，动物内脏中含有过高的胆固醇会增加血液黏稠度，所以此类人群应在饮食方面注意食用清淡食物，控制脂肪、蛋白质的摄入，如：青菜、白菜、鸡蛋、牛奶等都是很适宜的食物。而患心脑血管疾病的老人冬季要少吃油腻食物，注重维生素 C、维生素 E 和矿物质的摄取，可多吃西红柿等蔬菜以及坚果类、鱼类

食物，此外燕麦、芹菜、香蕉也都是理想的食品。他建议，高血压患者可多炖些“鸡爪汤”，这种汤含油脂少，对降压有很好的作用。

冬天多喝“营养汤”

峰基酒店行政总厨张中洲介绍，科学进补讲究的是均衡性，“汤”、“菜”、“药”一个都不能少。就当地的饮食习惯来说，冬季进补的主要方式是吃肉喝肉汤。其实，吃肉喝肉汤进补单一，吃多了反而上火难受，适得其反。而且多数市民对药膳所知甚少，存在“是药膳就是好东西”的错误认识。

他说，冬季应多喝汤，汤内合理加入药材，如虫草、山参、天麻、枸杞等，但一定要避免食物和药材相克。所谓菜，就是蔬菜，胡萝卜、西兰花、紫甘蓝等能够提供大量维生素，不吃根本做不到营养全面。

羊肉一天不要超过 2 两

冬天到了，一些市民每天不是在家炖羊肉汤，就是

下馆子吃羊肉火锅，过足了嘴瘾，却也吃出了麻烦，不是患上了咽喉炎，就是患上了肠胃炎。

周口市营养师学会负责人魏长民介绍，无论是春夏秋冬，饮食一定要多样化，羊肉虽好，但也不能过量，吃多了，就容易出问题。冬天天气干燥，除每天摄取足量的谷类、蔬菜、水果等外，肉食方面可多吃些羊肉和牛肉，但一定要控制量，一个人一天的食用量不要超过 2 两，长期过量食用不但会造成体重增加，更会导致人体油脂高、胆固醇高等多种疾病。

魏长民建议市民，在吃羊肉的同时，不妨一周至少吃两次鱼。他说，鱼肉含有较多的优质蛋白质，多食用鱼肉，不但有助于儿童的骨骼生成和大脑的发育，亦对心脑血管病有预防作用。



周口供电
关注民生
24 小时电力服务热线
95598

餐馆

羊肉汤滋补火锅店满座

□晚报记者 彭慧

寒风乍起的时节，市区大街小巷的火锅店生意可谓红红火火，吃上一顿既经济又美味的火锅是很多市民的首选。而既滋补又驱寒的羊肉汤店，也进入了一年的生意旺季。

昨天 11 时 50 分许，汉阳路海底捞火锅城的服务员告诉记者，二楼的包间早已订满，大厅里的气氛也是热闹非常。记者环顾四周，数十张桌子有 2/3 已经坐满食客，只有过道旁的几张桌子尚余空位。文明路的要得香辣虾店里也是高朋满座，漂满各种调料的美味锅底在慢慢地沸腾，客人们边交谈边涮各种蔬菜。该店一位服务员说，入冬以来，店里的生意一直不错，中午和晚上基本都是满座。

火锅店生意红火，很多酒店也不甘落后，顺应气候变化，推出花样繁多的进补养生系列菜品。峰基酒店的总经理陈卫婷介绍，今冬酒店刚推出的不老草炖燕窝、西洋参炖老鸡、天麻防风炖猪手等养生汤系列，还有生涮甲鱼、凉拌鲜天麻等药膳，都是广受欢迎的菜肴。“食客都知道进补要喝汤的道理，汤内合理加入药材熬制，效果自然好”。

很多羊肉汤店的老板也为自己的好生意高兴。在迎宾大道的三宝羊肉汤店，虽然露天就餐的环境较简陋，但因名气响亮，仍吸引了大批客人。小轿车在店门前排起了长龙，其中不乏外地牌照的车辆。这边老板熟练地称肉切肉，那边客人们围着一口沸腾的大锅，等着舀取熬得发白的浓汤。“冬天喝羊肉汤延年益寿，现在可是一年的旺季，客人跟夏天比要多个四五成吧。”一老板模样的人笑呵呵地说。



厨师展示美味养生汤。

晚报记者 朱虹 实习生 李鑫 摄

□记者 史书杰

本报讯 近日，不育症患者张某向本报热线反映，称他在川汇区皮肤病医院就诊时，听信了医生的虚假承诺，白白花去约 3500 元。

张某是西华县人，看到某媒体上的广告：不育患者当月包治，无效退款！他便兴冲冲地乘车到西周路上的川汇区皮肤病医院不孕不育科就诊。做完检查后，医生告诉他：“你的病在这儿准能治好，时间大约需要一个月，费用 2000 多元，治不好下月免费给你治疗，不过你得在这里输水。”从几十里外的县城坐车来

川汇区皮肤病医院不孕不育科

虚假承诺难兑现 蒙骗患者没商量

输水虽然麻烦些，但张某还是同意了该医生的建议。一个月过去，化验结果显示张某病情没有好转。医生又告诉张某：“你这病比较难治，想治愈大约还得一个月，费用给你减免点，输液水免费，针剂和药物还得你自己付款，这次治不好，钱全退给你。”张某心想：2300 多元都花了，还是治吧，又花费了 1100 多元。一个月过去，化验结果显示张某病情

仍无好转。面对医生继续治疗的建议，张某不仅拒绝，还要求退还 3500 元费用，“再这样折腾谁也受不了”。但医生找各种理由拒绝退款。张某多次打电话协商此事，并录了音。

记者来到该院不孕不育科。一位女医生详细询问记者的“病情”后说：“你这病好治，一个月就可以了，快了 10 多天就能治愈，费用也就

1000 多元。今天就可以开始输水。”记者看她这么“热情”，就说回家商量商量明天再来。记者发现，该院不孕不育科承诺的“当月包治，无效退款”根本是空头支票。当天输水的患者中有人已治疗了两个月，这名患者和张某一样，都得到了当月治好的承诺。记者还发现，所有药费都是医生代收，至于药从哪里来，患者也不清楚。

天气预报

今天白天到夜里，阴间多云，部分地区有小雨，东北风 2~3 级，最高温度 14℃~15℃，最低温度 7℃~8℃。预计：明天阴天到多云有时有小雨。周口市气象台 2008 年 11 月 13 日 18 时发布

市区昨销毁 280 吨问题奶

□晚报记者 吴坤

本报讯 为切实保护广大人民群众的身体健康和消费安全，防止问题奶再次流入市场，昨天下午，在市工商局川汇分局工商人员的监督下，280 吨问题液态奶被集中销毁。

据介绍，“三鹿”奶粉事件发生后，不少问题奶粉被下架或封存。为了保护广大消费者利益，我市各经销商纷纷将问题液态牛奶退给代理商。昨天下午销毁的这批奶就是由经销商退给代理商的，共计 280 吨，价值 100 多万元。

最近，代理商接到生产厂家通知，要求他们在当地工商部门监督下，对这批问题液态奶就地销毁。接到通知后，代理商迅速和工商部门取得联系，在得到肯定答复后，将 280 吨问题液态奶运到交通东路一空地。厂家的工作人员逐一核对、登记了这批问题奶的数量、生产厂家、批号、生产日期等相关信息。在确认无误后，一台大型工程车开过来，通过碾压，使问题液态奶包装破裂，液态奶被引流进污水管道。

据了解，问题奶必须按照国家规定的技术规范进行销毁处置，严禁不符合要求的单位和个人违规销毁，防止产生二次污染。在销毁现场，工商人员表示，采取碾压的方式销毁问题液态奶，不仅可以防止不合格奶制品再次流入市场，还可以最大限度地减少对环境的污染。

线索提供 米保才 王立新 杨继勇

新洗衣机故障多 屡修屡坏愁煞人

公司总部同意退机

□晚报记者 马治卫

本报讯 新买的全自动洗衣机，第一次使用时就出现不脱水的问题，随后连续维修了十多次，却无法根除毛病。“感谢晚报的热心帮助，公司总部已同意退机。”昨天，商水县城居民高女士向本报打来致谢电话。

8 日，在商水县烟草局工作的高女士向本报反映，称今年 4 月 14 日，她花 3000 多元钱，在市区中州路时代广场海尔 3C 销售连锁店买了一台“玫瑰丽人”全自动洗衣机。可 10 天后她第一次使用时，就发现按键不灵活，而且不脱水。售后派人维修后，用上两三次就又坏了。这样一直连续维修十多次，机器始终“病着”。等她要求换机时，维修点说已经错过了换机时间。“我第一次维修时，还在换机时间内，为啥没有提醒我去换机器？修十多次了都修不好，浪费的时间和精力，责任谁来负？”高女士生气地说。

针对高女士反映的问题，9 日记者采访了该洗衣机的销售点和维修点。维修点负责人张女士说，按照公司总部有关规定，洗衣机售出后，7 天内可退机，15 天内可换机。如果超过期限退机、换机，需报公司总部审核后才有可能批准，结果一般要等五六天后才能知道。张女士说，高女士家的这台洗衣机刚买不久就出现了毛病，的确很少见。她表示将把其情况作为“特殊用户”向公司总部反映。昨天，高女士打来电话说：“维修点已打来电话，说公司总部已同意把我家的这台机器无条件退了。”