

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
总商会会馆 8681119
大别山风味城 8234957
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
新品海楼酒店 6197666 6197888
骨语钙骨餐馆 6122788

欢迎刊登订台电话
联系电话：13592220015

点菜送美食 临走送珍品 桌桌送……

今冬“老渔人”
连环送“大礼”

今冬，渔人码头在推出新开发的胶东海鲜美食的同时，为答谢新老客户的厚爱，即日起还推出神秘大礼包免费派送活动，惊天喜讯，天天爆！
派送活动已经在渔人码头邦杰路小海鲜店、汉阳路海鲜城启动，凡来消费的客户，每桌送一道鲜美的菜品之外，在您临走之时，再给每桌送一份来自深海的珍品，机不可失！

美食热线：8362555
8396777
(温馨提醒：本广告最终解释权归渔人码头)

骨语钙骨汤故事之二

“骨语”教你品火锅

□晚报记者 滕永生

《百家讲坛》主讲之一、厦门大学教授易中天不但品过三国，也品过火锅。他说，“火锅热，表示‘亲热’；火锅圆，表示‘团圆’”；吃火锅体现在“同一口锅里吃饭”，是不折不扣的“共食”，是“既有统一意志又有个人心情舒畅”的一种生动活泼的局面。所以，北至东北，南到广州，西入川滇，东达江浙，几乎无人不爱吃火锅。并得出结论：“火锅不仅是一种烹饪方式，也是一种用餐方式；不仅是一种饮食方式，也是一种文化模式。”

当然，易大佬火锅论品的是一种文化，是一种境界。那么骨语钙骨餐馆教你品的火锅则是实实在在的火锅。骨语钙骨餐馆火锅原料用的是驻马店众品食业产的猪筒骨、龙骨，再配以老母鸡骨，加入 20 多种名贵滋补中药材共同熬制(我不防透露一点他们的秘制配方)，再经老火 5—6 小

时后就可以出锅了。这种汤经特殊处理，富含高钙，色白味浓，油而不腻，香气四溢。也就是说，你喝多少都行，不必担心会发胖，而且对老年人、少年儿童、妇女等凡是需要补钙的人都是非常好的冬季食补选择。

好了，一盆热腾腾的骨汤端上来了，你该如何下手呢？

一、品汤。如果汤盆一端上来你就啃骨头吃肉的话，那也太俗气、太没品

位了。你应该先舀一小碗汤，慢慢地呷，细细地尝，并像电视广告一样作陶醉状，这样才能品到透至心脾的骨香。

二、吸髓。喝足三碗汤后，下面就是吸髓。首先戴上薄膜手套将大骨拿起，灌以鲜汤，用吸管搅几搅，就可以吸了。滑滑的，嫩嫩的，带着一股甜美吸入口中，那感觉，一个字：“爽”！

三、吃肉。吸完骨髓就该吃肉了。这里记住一点，吃肉一定要蘸着他们用 16 种酱料制成的调料，那味道不尝不知道，一尝忘不掉。具体你是用豪爽粗放，还是樱桃小口去吃，这里不作细论。

四、品菜。骨语钙骨餐馆为你准备了 100 多种菜品，青菜海鲜应有尽有。如果你这次尝不完，那么欢迎你下次再去。

五、喝酒。地球人都知道，也都会。骨语钙骨餐馆的口号是：大骨汤强身健骨，补钙养颜！

文明路骨语钙骨餐馆电话：0394—6122788

你吃过这些食品添加剂吗？

合成色素。在许多果味水、果味粉、果子露、汽水、配制酒、红绿丝、罐头等食品中大量应用。2007 年《柳叶刀》杂志上发表的一份英国研究显示，摄入人造素会加剧孩子的多动症症状。为此，欧洲食品标准局要求

食品制造商主动停用人造色素。但美国食品和药品管理局一直允许使用经过批准的人造色素。

高果糖玉米糖浆。这是一种由玉米制成的糖浆，不仅使用在糖果中，在碳酸类饮料中更为常见。有一种观点认为，它会增加肥胖和患糖尿病的风险。

美国专家认为从生物化学角度看，高果糖玉米糖浆和蔗糖都是糖，区别不大。美国医疗协会最近也发表声明，称没有足够证据支持“高果糖玉米糖浆比蔗糖坏”这一观点；如果摄入过多，它们都会损害健康。所以，高果糖玉米糖浆不能算作食品添加剂，其实它和蔗糖一样都是糖，都有热量，只是口味更清甜，还有保水性，喝了这种糖浆配制的饮料之后，人们几乎没有饱的感觉，不知不觉就会多喝，从而可能增加肥胖危险。

阿斯巴甜(一种非糖甜味剂)。它被作为增甜剂广泛用于风味酸奶、水果罐头、八宝粥、果冻、面包等。它曾引发多种健康担忧，如导致癌症、癫痫、头疼以及影响智力等。但大规模的研

究显示阿斯巴甜与上述疾病并没有直接联系。在过去 23 年里，美国食品和药品管理局曾 26 次证实它的安全性。

苯甲酸钠。英国食品专家认为，饮料同时含有苯甲酸钠与维生素 C 这两种成分，可能产生相互作用生成苯。苯是一种致癌物。但这种说法尚未得到化学专家们的一致认同。苯甲酸钠在人体内能自行代谢，通过日常小便无毒排出；其实人们每天通过呼吸而进入体内的苯比喝软饮料而摄入的苯要多，水果、蔬菜和奶制品中都含有少量的苯。不过，专家提醒，苯甲酸钠在体内的代谢主要是在肝脏部位，对于肝功能不好的人，建议少喝饮料。

亚硝酸钠。在肉类加工中被广泛使用，香肠、肉罐头等都含有这种添加剂。美国有一种理论认为摄入大量的亚硝酸钠会导致胃癌。在我国，亚硝酸钠的使用有严格要求，在肉制品中它的最大用量为每千克加 0.15 克，在香肠中允许加 0.03 克。只要不经常、大量地吃加工肉制品，就可减少亚硝酸钠的摄入量。

(刘召)

怕冷多吃根茎蔬菜

天气渐冷，棉衣似乎也难抵挡寒冷之气，其实，要想让身体真正地热乎起来，还得依靠食物的力量。在御寒食物中，除了我们所熟知的牛羊肉等脂肪、蛋白质含量较高的食物外，莲藕、萝卜等根茎类蔬菜也有同样的效果。

根茎类蔬菜介于粮食与蔬菜之间，比叶菜类蔬菜淀粉含量高，可以给人体提供较多的热量。据检测，每

100 克根茎类蔬菜可以提供 79—100 千卡的热量，而一般的蔬菜只能提供 10—41 千卡，其蛋白质和无机盐的含量也相对较低。因此，冬天多吃胡萝卜、生姜、马铃薯、山药、莲藕、芋头等根茎类蔬菜，可以增强御寒能力。在吃法上，这些食物并没有什么特别的讲究，最好能与羊肉、牛肉等炖着吃，御寒效果更好。

(瞿晟)

新品海楼酒店大酬宾

酒店开业以来，本着“高品位、低消费”的原则经营，得到了广大消费者的支持与欢迎。为答谢消费者对酒店的厚爱，即日起对来店就餐者推出以下优惠：

1. 周六、周日仅需 18 元就送您香辣海瓜子一份！
2. 吃阳澄湖大闸蟹送优质天然鲍鱼！
3. 每天一道特价菜，天天不重样！

本酒店一楼多功能大厅将于 12 月 1 日起隆重推出港式海鲜自助火锅，160 余种菜品让您随心选，多种白酒、啤酒、饮料让您免费尽情喝！

登品海楼 尝天下鲜

订餐电话：6197666 6197888
酒店地址：川汇区交通路与汉阳路(原大闸路)交叉口

·九阳电压力煲·
阿永下厨

虾仁豆腐羹

材料：
内脂豆腐、鲜基围虾、香芹、姜、葱、蒜、料酒、白胡椒粉、鸡粉、海天海鲜酱油、生粉、白糖、香油、郫县豆瓣酱。

制作方法：
1.鲜虾去头和壳，独留虾尾壳洗净，加入腌料拌匀，腌制 15 分钟。
2.内脂豆腐切成小块，放入加盐的沸水中焯 1 分钟，捞起沥干水；香芹去叶洗净，切成丁状。
3.取一空碗，加入酱汁的所有调料调匀，做成酱汁备用。
4.烧热 2 汤匙油，炒香蒜瓣和姜片，加入 1 汤匙郫县豆瓣酱拌炒均匀，倒入鲜虾仁快炒。
5.炒至虾仁蜷曲变微红色，再倒入豆腐轻轻拌匀。
6.撒入香芹粒和葱花，淋入酱汁炒匀入味，即可装盘。

小贴士
1.豆腐切块、过水和拌炒时，应尽量轻手一点，以免将豆腐弄得碎烂不成形状。
2.将豆腐放入加盐的沸水中焯一下，一来可去除豆腥味，二来可使豆腐的质地变得韧一点。
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：8230822 8239708

炖鸡炖肉不加水

九阳电压力煲