



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

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）

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

澳门豆捞 8685111

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

健康吃火锅 时间别贪长

冬季是吃火锅最好的季节，三
五好友围坐一起可以热火朝天地吃
上几个小时。但专家提醒，吃火锅
如果方法不得当，容易引发恶心、
呕吐、腹泻、腹痛等消化不良症
状，还可能增加痛风、关节痛等危
险。吃火锅讲究很多，除了不喝火
锅汤、荤素要搭配等原则外，吃火
锅的时间要适当，最好别超过 3 小
时。

问题一：贪图鲜嫩 病从口入
边涮边吃，不少人贪吃鲜嫩，
不掌握火候，往往把生肉片、生鱼
等统统往锅里一烫就立即捞出来
吃。此时，那些寄生在肉类中的病
菌或寄生虫，通常都没被杀死就直
接进入了人体的消化道，极易引起
胃肠道感染等疾病。

提醒：海鲜、肉类、动物内脏
等食物一定要煮熟煮透，那种将食
物在火锅内稍烫一下就吃的做法是
错误的。肉类中都带有一定数量的
致病寄生虫，寄生在虾、蟹等海产
品体内的肺吸虫也能转移到人体
内。肉类需要煮沸 3 分钟以上；蛤
蜊、河虾等带壳食物，肉质较厚，
应在锅内煮沸 5 分钟以上。

问题二：生熟不分 交叉污染
还有人把生肉夹入火锅，就用
同一双筷子夹菜送入口中，这样也
极易把生食中的细菌带入口中，甚
至污染整盘食品。专家提出，若对
吃火锅的餐具不加以区别使用也会
致病。

提醒：应将用来夹、盛生食的
碗筷与直接入口的餐具分开，不得
生熟混用，以免沾染到病菌，导致



病从口入。同时，为避免交叉污
染，最好使用公筷。

问题三：冷热交替 伤害肠胃
很多人喜欢边吃火锅边喝冰镇
啤酒，因为从火锅中捞出的菜肴温
度很高，一不小心就会烫伤口腔和
食道黏膜。而许多人因为怕烫，就
会趁势喝上一大杯冰镇啤酒或冰冻
饮料，但是如此一冷一热，很容易
造成胃部消化不良，引发腹泻和便
秘。尤其是本身就有慢性胃病的人
，更容易诱发慢性病的急性发作。

提醒：吃火锅时不要太心急，
涮好的食物要先蘸冷调味品，不要
吃太烫的食物。此外也要尽量少饮
用冰冻饮料，可选择一些蔬菜汁、
乳品或植物蛋白饮料，以更好地帮
助消化。

问题四：麻辣厚重 不利养生
很多人都喜欢麻辣口味的火锅
底和配料，却不搭配麻油等降火类
调料，殊不知过度吃辣会不断加重
对咽喉部和胃肠道的刺激，容易导
致咽喉肿痛、胃溃疡、胃炎、腹泻
等消化道疾病。同时，北方的冬天

比较干燥，麻辣食物会使身体消
耗大量水分，不利于养生，还易
导致冬季皮肤瘙痒的发生。

提醒：一些火锅麻辣的调味
料对消化道的刺激也很大，建议
有消化道疾病的患者（如胃病、
便秘或腹泻），应尽量少食用这些
调味料。适宜选择淡醋、麻油等较
清淡的佐料。最好搭配凉性和甘
平性的蔬菜，能起到清凉、解毒、
去火的作用。如冬瓜、丝瓜、油
菜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、
莲藕、茭白、笋、菜心等。

问题五：边吃边聊 进食过量
吃火锅时往往会边吃边聊，
容易忽略进餐的时间。事实上，
长时间坐着吃火锅，会大大增加
消化道的负担。由于胃不断地接
受食物，致使胃液、胆汁、胰液
等消化液不停地地进行分泌工作，
消化道腺体无法正常地规律休息。
而不少人因为吃得太过、太杂甚
至会引起胃肠功能紊乱，出现恶
心、呕吐、腹痛和腹泻等症状，
甚至诱发急性胃肠炎、胆囊炎甚
至胰腺炎。

因此，建议在吃火锅时要注意
控制就餐时间，不宜连续吃上好几
小时，最好别超过 3 小时。

问题六：汤底美味 引发痛风
大量进食动物内脏、牛羊肉、
虾蟹、豆制品、蘑菇等，这些食物
恰恰都是嘌呤含量非常高的物质，
一顿火锅下来，吸收的嘌呤量就要
比正常饮食高出数十倍，尤其是反
复煮沸的火锅汤底，危害更大。因
为每 100 毫升肉汤内含嘌呤 160—
400 毫克，比正常饮食要高出 30
倍，更易诱发痛风病。

提醒：爱吃火锅但不要喝汤
底。高血脂、高血压、肥胖、糖尿
病、动脉硬化和冠心病等病人最好
少吃火锅，因为容易并发痛风。另
外，火锅汤含有大量的嘌呤和钠离
子、钾离子，有痛风、肾脏病、高
血压者一定不要喝。

（高平）

·九阳电压力煲·
阿永下厨



莲藕排骨汤

近日冷冷热热，雨水却不见
来，天气还是那么干燥，本来就爱
喝汤的人就更觉得“汤疗”的重要
性了。报纸不是有写吗，这两天市
场上的“煲汤菜”非常好卖呢。西洋
菜、菜干、莲藕等都是市民喜欢选
购的品种。提到莲藕，许多人都喜
欢它清甜的味道，而且它还是十分
有趣的东西：生藕性寒，熟藕却性
温，因此人们在煲莲藕汤时总爱放
点绿豆中和一下它的热性。

材料：

绿豆两大把（约 100 克）、排骨
500 克、莲藕 500 克、姜 3 片、蜜枣
两个、水 8 碗。

制作方法：

1.排骨洗净切大件，余水；
2.莲藕洗净，以刀背稍拍打莲
藕，切厚段；绿豆洗净；
3.煮沸清水，放入所有材料，大
火煮 20 分钟，转小火煲一个半小
时，下盐调味饮用。

功效：

藕香软糯，有补心益脾，养颜
活血，止渴利尿的功效。



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：8230822 8239708

炖鸡炖肉不加水



九阳电压力煲

我市首家港式海鲜自助火锅 12 月 1 日起正式迎宾

新品海楼酒店也有火锅了！

酒店应广大消费者要求，利用酒店一楼宽敞的多功能厅，首家
引进港式海鲜自助火锅。火锅采用高档电磁单锅，一人一锅安全、
卫生；160 余种海鲜、肉类、豆类、蔬菜让您尽情选；多种白酒、啤
酒、饮料任您免费喝！
每位仅需 48 元，超低的价格、超值的享受！是您在这个冬季里
举家就餐、好友聚会的理想选择！

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



盘子里的爱情那么贵

在我厨房的左侧边，放着一台新一代
“中国红”微波炉，旁边还是我的“七彩生
活”：七色的盘子，红色的总放在最下面。

前男友和我不在一个城市，只是在周末
相聚。平时不在家做饭，但每当周末，我都会
精心为他准备两道美食，每天一道菜都用不
同色彩的盘子，到月尾轮换清洗后红色的都
放在最下面，迎接下个月相聚的日子。

一天，和前男友同城工作的中学死党
告诉我，他的宿舍住进了别的女孩。我那
“不可能”的信念，被她传过来的拥吻照片
击得粉碎。这个周末，我依然用微波炉为
他做好精美的菜。吃完饭他主动和我摊
牌，我整夜只说了一句话，“明天 8 点开
始，我再也不认得你”。一早，他便走了。餐
桌上只留下他为我做的椒盐排骨，用红色

的盘子盛着，我把这个菜放进微波炉里，
连着红色的盘子，当作爱过的见证，存封
起来。

一年后，我扔掉了那盘早已发霉的椒
盐排骨和那台老式中国红。因为现在的男
友送我一台有氧烹调功能的新一代“中国
红”微波炉，这个“有氧生态舱”能释放大
量负离子，保证营养、新鲜，还原食材本
味，还能源源不断地向微波炉及厨房释放
负离子，整个环境如大自然般清新、洁净。
习惯如故，而微波炉和盘子早已更迭，其
实以哪种方式来见证爱情都没错，重要的
是要爱对了人才行。

更多资讯：www.galanz.com.cn
全国售后服务热线：4008-300-333

本周特色菜



巴蜀望江鱼 新华楼提供

美食热线：8393000

食评：铁板烹鱼肴 香醉巴蜀情



富士日式牛柳 东云阁提供

美食热线：8686865

食评：酱烹果密 鲜美醇厚



东坡鱼 龙湖山庄提供

美食热线：2698999 2698666

食评：蜜制巴味豫风情
香郁生津入味长