

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

团圆饭 吃海鲜
渔人码头最实惠！

带来沿海餐饮风情
体验大都市海鲜品质

新年新气象，财富旺旺来！在牛年爆竹声中，渔人码头餐饮有限公司总经理毕新华携全体员工向新老客户及常年支持企业发展的社会各界拜年！

在新的一年里，渔人码头仍一如既往地做好家乡父老的“海鲜老馆子”，烹制最好、最实惠的海鲜美食来回报消费者。在闹元宵、看花灯的大年里，特为爱吃海鲜的家乡人烹制各种精美的海鲜套餐，欢迎光临！

团圆饭预订及美食热线：
海鲜城：8362555 小海鲜：8396777
(本广告解释权归渔人码头)

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
神农庄园 13033921122
夏威夷生态园酒店 8201111
周口中州国际饭店 8519966
澳门豆捞 8685111
三川人家 8284999
干锅鸭头 6088999
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
刘家私房菜 8691288

欢迎刊登订台电话
联系电话：13592220015

“健康菜谱”离我们还有多远？

春节期间餐桌上多的是美酒佳肴，然而，并不是所有的美酒佳肴都有利于人们的身体健康，当人们呼唤节日健康消费的时候，“健康菜谱”离我们的生活仍然遥远。

“健康弦”难敌“口腹欲”

大年初一上午，记者与一群朋友闲聊，谈起“健康菜谱”的时候，大多数朋友的观点是“想吃啥就吃啥，咋好吃就咋吃”。看来，“健康弦”难敌“口腹欲”是普通人的通病。尤其

每周一菜



虎皮龙眼肉 新华楼提供

美食热线：8393000

食评：香醇独到 透唇难忘



红烧河豚扣辽参 中州国际饭店提供

美食热线：8519966

食评：秘汁烧美味 滋补养肺腑



回锅杭椒圣子皇 夏威夷生态酒店提供

美食热线：8201111

食评：香辣清醇 海味十足



刺身三文鱼 龙湖山庄提供

美食热线：2698999

食评：鲜嫩世无比 香辣自料理



中国烧烤专家·澳都全球加盟
[理氏烤全羊]

神农庄园烤全羊零费用加盟
电话：13223940000



春节期间，平时吃不到的这时要弄来吃，大鱼大肉是最起码的，条件好些的还会弄些海参鲍鱼燕窝鱼翅等来打打牙祭。

记者还发现，大多数年轻人在吃东西上不太考虑健康问题，春节期间大吃大喝给身体健康带来很大损害。著名食疗专家马悦凌最近在网上写道：春节期间当然免不了“胡吃海喝”的宴会了，其中的山珍海味，大鱼大肉更是少不了的，吃完后又会吃上各种凉性的水果、饮料、花茶等降火……导致或者加重肾虚、肾寒、血寒，人体内的血液会在潮湿的环境，甚至有淤堵的环境中运行，各种脂肪、糖、蛋白质等不能够被分解，沉积在血管壁上，加重心脏的负担。

如何吃才健康？专家介绍，无论吃啥都要有所节制，不要暴饮暴食，这是所有“健康菜谱”发挥作用的前提。

“健康菜谱”是否“健康”分辨不易

年轻人对“健康菜谱”的关注度低，中老年人对这个问题相对关注些，但面临的同一个难题是“健康菜谱”难觅难寻。

厉先生的父母已近 70 岁，身体都不太好，吃东西比较考虑健康问题。“然而，这些年总找不到一本真正放心的‘健康菜谱’”，厉先生苦恼地说，“挂着‘健康菜谱’名义的菜谱倒是有很多，但实在是真假难辨，因为同样一个菜，健康与否，不同的菜谱、不同的专家意见根本不一致，有时甚至截然相反”。

厉先生举例说，比如海带，有的

专家说要多吃，因为营养丰富，富含人体需要的多种元素；有的专家又说要少吃，尤其冬天要少吃，因为海带性凉，对身体不利。再比如水果，也是这样，有的专家主张多吃，有的则主张少吃，有的专家主张带皮吃，有的专家则说削皮吃更好。种种说法不一而足，老百姓很难分辨得清。“所以老人只能大体上遵循一些原则，比如吃清淡些等，更有针对性的‘健康菜谱’就谈不上，”厉先生说。

除了上述两大原因导致“健康菜谱”离我们生活仍很遥远外，专家分析，另有一个重要原因就是，每个人的体质不同，身体状况千差万别，对这个人“健康”的菜谱，对另一个人效果也可能适得其反，为自己选择一个“健康菜谱”并不容易。因此，最可靠的办法是找专业营养师为自己检查身体后“量体裁衣”定制菜谱。

运动是最好的“健康菜谱”

有句俗话说，生命在于运动。体育运动对于每个人的健康都起到非常重要的作用，离开了运动，再好的“健康菜谱”也难保健康，而持续有规律的运动，可以说是最好的“健康菜谱”。

现代人由于生活水平提高，可供选择的食物越来越丰富，摄入大量食物，运动量却较以往少得多，导致新陈代谢滞后，各种疾病由此而生。体育运动可以使人们保持体格强壮，缓解学习、工作的疲劳，可以加快体内新陈代谢，增强吸收功能，使人精力充沛，体力旺盛。

同时，现代医学研究证明，人的身体健康与心理健康密切相关，保持心情舒畅对身体健康非常重要，而运动也是保持心情舒畅的有效手段，通过体育运动，可以使心中积聚的不快和社会压力得以宣泄，对预防现代文明病有很大作用。因此，保持身体健康，应时时注意体育运动这道“健康菜谱”。

(王汝堂)

·记者观察·

不吃早餐落病根

许多人对早餐瞎对付，不愿花时间去认真吃早餐，其实这是对身体非常有害。在经过了一夜的休息后，肠道已经空空如也，早餐担负整个早上的身体和工作的所有营养需要，不吃早餐容易出现精力不济、疲劳、思考问题不积极等情况。

每天早上起来，吃上一顿既快捷又营养的早餐，就是关爱自己的开始，尤其是很多上班族，长期不吃早饭不知不觉落下“病根”——胆囊是储存胆汁的场所，进食后，胆囊开始收缩，胆汁被排放到肠道中，帮助消化食物；如果不吃早饭，胆囊就不会收缩，胆汁一直储存在胆囊中，时间长了会患胆结石。

冬天的早晨，又干又冷，适合吃开胃暖粥、含有丰富蛋白质的奶类和蛋类，以及富含维生素和纤维素的蔬果。营养健康的早餐应该包括丰富的优质蛋白质、各种矿物质和维生素，具体操作时有一个重要指标，就是应该包括粮谷类、蛋白质和蔬菜水果三大必需品，缺一不可。

同时，早餐坚决不主张油腻，因为高脂肪食品会导致大脑供血不足，影响孩子和脑力劳动者工作的准确性。早上吃太多油腻食品，如油条、油饼、巧克力、汉堡包等，上午容易犯困，注意力不集中，经过油炸的面粉，如油条，其中的营养素还被破坏。同样道理，如果早餐吃鸡蛋，建议尽量选择煮鸡蛋而非煎鸡蛋。评价早餐质量的简单方法是将食物分为 5 类，即谷类、肉类、奶类、豆类及其制品、蔬菜(水果)类，如果食用了



其中的 4 类以上为最好，食用了 3 类为较好，食用了 2 类或以下为较差。例如，早餐为牛奶(豆浆)、面包、鸡蛋，加一个苹果，或者青菜肉丝汤面(粉)加瓶牛奶都是同样的完美。而只是牛奶加面包，会稍缺蛋白质和膳食纤维，如果是牛奶鸡蛋就偏重于蛋白质，而糖水化合物的比例太低，造成能量供给不足。

就算是早上很忙，其实准备早餐也不会耽误太多的时间。比如买好的盒装牛奶(豆奶)，前一天买好的蛋糕(面包)，如不愿煮鸡蛋那就加上一只火腿肠，带个水果就可出发。

特别提醒：起床后 30 分钟吃早餐最好，餐前摄入 500 毫升水为宜，食物不宜过凉，最好易消化、营养丰富又不太油腻。

(侯华萍)

·九阳电压力煲· 阿永下厨



酱猪手

一直很喜欢吃酱猪手，每次到饭店都被这道菜引得食指大动，不过这道菜的做法非常复杂，年前买了台九阳电压力煲，据说用压力煲做这道菜省事多了，味道并不比饭店的差，那么就赶快来试一下吧！

原料：

猪手、葱片、姜片、蒜片、八角、

陈皮。

调料：

酱油、料酒、盐、味精各适量。

做法：

①将猪手收拾干净，备好酱油、葱片、姜片、蒜片、八角、陈皮等。

②将猪手与上述材料一同放入九阳电压力煲内，接上电源，控制器调至 90 分钟(或按蹄筋/豆按键)开始加压。

③待电压力煲进入保温状态，泄压后，打开煲盖，即可食用。

酱猪手醇香味浓，热食质嫩，开盖后即吃更可口。



小贴士

九阳电压力煲的最大特点是独创“营养释放三部曲”，使压力、温度、营养黄金结合，并通过无沸腾、无水烹饪等先进技术，配合独有的微电脑控制程序，及时调节压力与温度的升降状况，保证食物营养分子在加热过程中不破坏、不流失，达到完整保存营养分子的目的，而且独特的加热技术让食物的口感和美味双双保留，香浓熟烂。

九阳电压力煲独有十重安全保障，包括自动泄压、自动降温、过流安全等，并配有“九阳安全盾”专利控压技术，再也不会像传统压力锅那样让人提心吊胆了。十重保护，打造十足安全，让您安全放心使用。

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

