



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

天天特价 天天一元
吃海鲜 来渔人码头！
带来沿海餐饮风情
体验大都市海鲜品质

渔人码头为答谢家乡父老的厚爱，将常年保持各种优惠消费活动，努力将小海鲜、海鲜城打造成家乡父老的“海鲜老馆子”。
本周的海鲜城仍推出每天一个一元特价菜，每天都有特价菜活动。喜欢吃海鲜，或者想换口味的乡人，敬请关注本店广告。

美食热线：
海鲜城：8362555

(本广告解释权归渔人码头餐饮有限公司)

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

哪种蘑菇最营养

“味道鲜美，营养丰富”是最常用来称赞蘑菇的话。近些年来，市场上蘑菇的种类越来越多，从平菇、香菇、金针菇到鸡腿蘑、口蘑、滑子菇，从新鲜蘑菇到干货，无不备受青睐。

健康的“单腿食物”

都说“四条腿的不如两条腿的，两条腿的不如一条腿的”，蘑菇就是

每周一菜



烤鲤鱼 新华楼提供

美食热线：8393000

食评：清香筋道 味厚色美



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



火焰盐焗虾 夏威夷生态酒店提供

美食热线：8201111

食评：清淡养胃 爽口生津



江津飘香鸡 龙湖山庄提供

美食热线：2698999

食评：釜烹千古味 香醉山庄客



神农庄园烤全羊零费用加盟

电话：13223940000

这健康的“单腿食物”。

一般将食品分为三类，即动物性食品、植物性食品和菌类食品。相比之下，动物食品和植物食品都有其缺陷。人体需要20种氨基酸，其中有8种“必需氨基酸”人体不能依靠自身合成，必须从食物中获取。植物性食品中恰恰缺少1—2种必需氨基酸；同时动物性食品胆固醇含量偏高。而蘑菇则是介于两者之间，既可提供蛋白质，弥补必需氨基酸的不平衡，又没有胆固醇高的隐患，能消除动物性食品的副作用。

此外，蘑菇所含蛋白质高达30%以上，每100克鲜菇中的维生素C含量高达206.28毫克，而且蘑菇中的胡萝卜素可转化为维生素A，因此蘑菇又有“维生素A宝库”之称。有的蘑菇中纤维素含量也超过一般蔬菜，能有效防止便秘。

香菇，百菇之王

纵观不同种类蘑菇的营养价值，总体看来差异不大，只不过不同品种的蘑菇营养有所侧重，尤其是香菇，目前对其研究最多也最透彻，其营养价值的独特性也更明显。所以也有香菇为“百菇之王”的说法。对香菇而言，无论是新鲜的还是干货，都含有丰富的香菇多糖，据日本学者研究，该成分能有效抵抗癌症的侵袭，在各类蘑菇中，香菇的抗癌功效是最好的。另外，香菇中维生素D的含量也明显高于其他品种，孩子多吃香菇，可以帮助体内钙的吸收，促进骨骼发育。

金针菇也值得一提，这是有名

的益智菇。金针菇中含丰富的赖氨酸，能够促进大脑发育，尤其是孩子更应该多吃金针菇。此外，木耳和猴头菇也颇具特色。木耳能帮身体清除残留在体内的粉尘，猴头菇对消化系统有促进作用，肠胃不好的人可以适当食用。

小鸡炖蘑菇，营养很全面

在挑选蘑菇上，也需讲究一定的技巧。蘑菇有新鲜和干货之分，有的蘑菇应选干货，有的则是新鲜的更好。2/3的香菇都是干货，虽然在营养成分上，新鲜的并不差，但在口感上，还是最好选干香菇。平菇、金针菇和野生菌类则最好选新鲜的。

不过，无论是新鲜蘑菇还是干货，都要仔细辨认，才能保证吃得新鲜。在买香菇时，菌盖厚一些的好，其香味更浓郁；用手摸一摸，表面不黏手、无霉变；菌盖边要向内卷，如果是直的，说明熟过了头。最好的香菇菌盖上有裂开的花纹，被称为花菇。裂开的花纹说明营养成分积累更多，因此花菇的营养价值更高。此外，平菇不是越大越好，而是大片直径在5厘米左右为佳；用手挤压一下，如果滴水多，最好不要买；还要闻闻是否有酸味等。最后，金针菇时菌干长在12—15公分为好，不能过白，太白可能用漂白剂泡过的。

蘑菇老少咸宜，但吃时要注意搭配。联合国粮农组织提出的“一荤一素一菇”应该是人们蘑菇搭配的标准。我国东北传统的小鸡炖蘑菇就是非常好的一道菜肴。

(佳民)

■ 饮食常识

8类人不宜食汤圆

糖尿病患者

汤圆含糖量较高，患者若贪图口福，可使血糖急剧升高，不仅会加重病情，还能诱发酮症酸中毒。

溃疡病患者

吃汤圆可使胃酸分泌增多，加重对溃疡面的刺激，严重者可诱发胃出血、胃穿孔等。

胃肠消化功能不良者

汤圆是由糯米面做成的，黏性较大，不易消化，食后可导致胃痛、胃胀、嗝气、反酸甚至腹泻。

急性胃肠炎患者

患者的胃肠道正处于充血、水肿状态，病人应吃些米汤、藕粉等易消化食物，吃汤圆会加重胃肠道负担。

高烧患者

发热时患者的胃肠道处于相对抑制状态，因此应吃些流食等容易消化的食物，否则会加重病情。[高血压、高血脂及痛风患者]无论是甜馅汤圆还是咸味的汤圆，都含



大量的油脂。甜馅的汤圆含有大量糖分和热量，大量食用，会使血糖失控，血脂升高，血粘度加重。

久病初愈者

此时患者食欲虽有好转，但消化功能仍然较弱，过量食用汤圆不利于康复。

年老体弱者

老年人肠胃功能减弱，消化酶和消化液的分泌减少，肠胃蠕动减慢，排空时间延长，难以消化和吸收汤圆这样的粘食。可能会因急速吞咽而引起元宵卡喉，导致呼吸困难，甚至窒息死亡。在以往的医学杂志上还曾有过老年人多食粘食夜间猝死的报道，因此老年人少吃为宜。

婴幼儿

小儿消化功能较弱，吞咽反射尚未发育完善，因此吃汤圆时不能整个地吃，要分成1/4吃，吃完一口再吃第二口。一定要细嚼慢咽，以防不测。

(东明)

做菜时放葱姜蒜椒的窍门

葱、姜、蒜、椒，人称调味“四君子”，它们不仅能调味，而且能杀菌去霉，对人体健康大有裨益。但在烹调中如何投放才能更提味、更有效，却是一门学问。

肉食多放椒。烧肉时宜多放花椒，牛肉、羊肉、狗肉更应多放。花椒有助暖作用，还能去霉。

鱼类多放姜。鱼腥气大，性寒，食之不当会产生呕吐。生姜既可缓和鱼的寒性，又可解腥味。做时多

放姜，可以帮助消化。

贝类多放葱。大葱不仅能缓解贝类(如螺、蚌、蟹等)的寒性，而且还能抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症，烹调时就应多放大葱，避免过敏反应。

禽肉多放蒜。蒜能提味，烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜，使肉更香更好吃，也不会因为消化不良而泻肚子。

(蒋中)

·九阳电压力煲·

阿永下厨



萝卜烧肉的做法

步骤1：萝卜洗干净，可以去皮，也可以不去皮。如果不去皮，把萝卜上的绒毛刮干净，切成小滚刀块，猪肉洗净切成块。

步骤2：锅里放少许油烧热，先放入姜块、葱段、桂皮、八角炒出香味，随即放入肉块翻炒，待肉变色后，放酱油白糖翻炒。

步骤3：下入萝卜，翻炒一下，然后加水没过萝卜，加些盐，大火烧开，然后转小火烧至汤汁收干。

步骤4：出锅前加点葱花和鸡精。就可以装盘了，不要把我的萝卜看成土豆哦！

萝卜中含有很多能帮助消化的糖化酶；促进胃肠蠕动，增进食欲的芥子油；能提高巨噬细胞活力，吞噬癌细胞，并可把致癌的亚硝酸分解掉的木质素。此外，尚含有葡萄糖、氧化酶腺素、气态黏液素、组织氨基酸、胆碱等成分。所以，它对链球菌、葡萄球菌、肺炎球菌、大肠杆菌均有抑制作用。其实做这道菜，做好了萝卜比肉好吃。



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。

另外九阳公司欢迎大家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

