



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
骨钙钙骨餐馆 6122788
刘家私房菜 8691288

欢迎刊登订台电话
联系电话：13592220015

喝茶常见误区

合理喝茶对人体是有百利而无一害的，但是假如饮用不合理的话，那就对人体有害处了。检查一下自己喝茶时是否犯了这些错误。

一 喜喝新茶

新茶是指摘下不足一月的茶，这种茶形、色、味上乘，品饮起来

每周一菜



烤鱼 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

确实是一种享受。但因茶叶存放时间太短，多酚类、醇类、醛类含量较多，如果长时间饮新茶可出现腹痛、腹胀等现象。同时新茶中还含有活性较强的鞣酸、咖啡因等，过量饮新茶会使神经系统高度兴奋，可产生四肢无力、冷汗淋漓和失眠等“茶醉”现象。由于新茶存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类物质，对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用，易诱发胃病。所以新茶宜少喝，存放不足半个月的新茶更应忌喝。

二 喝头遍茶

由于茶叶在栽培与加工过程中受到农药等有害物的污染，茶叶表面总有一定的残留，所以头遍茶有洗涤作用应弃之不喝。

三 空腹喝茶

空腹喝茶可稀释胃液，降低消化功能，加水吸收率高，致使茶叶中不良成分大量入血，引发头晕、心慌、手脚无力等症状。

四 饭后喝茶

茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸可以与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的新物质，时间一长引起人体缺铁，甚至诱发贫血症。正确的方法是：餐后一小时再喝茶。

五 发烧喝茶

茶叶中含有茶碱，有升高体温的作用，发烧病人喝茶无异于“火上浇油”。

六 溃疡病人喝茶

茶叶中的咖啡因因可促进胃酸分泌，升高胃酸浓度，故可诱发溃疡甚至穿孔。

七 经期喝茶

在月经期间喝茶，尤其是喝浓茶，可诱发或加重经期综合征。医学专家研究发现，与不喝茶者相比，有喝茶习惯发生经期紧张症几率高出 2.4 倍，天天喝茶超过 4 杯者，增加 3 倍。

八 一成不变

一年四季季节气候不同，喝茶种类宜做相应调整。春季宜喝花茶，花茶可以散发一冬淤积于体内的寒邪，促进人体阳气生发；夏季宜喝绿茶，绿茶性味苦寒，能清热、消暑、解毒、增强肠胃功能，促进消化、防止腹泻、皮肤疮疖感染等；秋季宜喝青茶，青茶不寒不热，能彻底消除体内的余热，恢复味甘性温，使人神清气爽；冬季宜喝红茶，红茶味甘性温，含丰富的蛋白质，有一定滋补功能。

九 浓茶“醒酒”

有人认为，酒后喝浓茶，有“醒酒”作用，这是一种误解。

因人们饮酒后，酒中乙醇经胃肠道进入血液，在肝脏中先转化为乙醛，再转化为乙酸，然后分解成二氧化碳和水经肾排出体外。而酒后饮浓茶，茶中咖啡碱等可迅速发挥利尿作用，从而促进尚未分解成乙酸的乙醛(对肾有较大刺激作用的物质)过早地进入肾脏，使肾脏受损。

(康周)

荤素混食可补钙

烹调方法中，“保钙”的菜肴搭配技巧是荤素混食、豆谷混食。在烹饪时，要尽量去除影响钙吸收利用的因素，以保存更多的钙。

烹调荤菜时常用醋。糖醋鱼、糖醋排骨等是最利于钙吸收的菜肴。醋是酸味食品，不仅可以去除异味，还能使鱼骨、排骨中的钙溶出。鱼、排骨中的蛋白质和钙的含量较高，在酸性环境中，钙与蛋白质在一起，最容易被吸收。烹饪时，可用小火长时间焗炖，使鱼、排骨中钙的溶出较完全。

把豆腐和鱼一起炖。鱼肉中含有维生素 D，可促进豆腐中钙的吸收，使钙的生物利用率大大提高。

西红柿炒鸡蛋、雪里蕻炒黄豆等补钙作用也不错。维生素 C 能促进钙的吸收，而西红柿是富含维生

素 C 的食品，与鸡蛋同炒，西红柿中的维生素 C 可促进钙的吸收，使钙的吸收率提高。雪里蕻也富含维生素 C，与黄豆同食同样可使钙的吸收、利用大大提高。

菠菜、苋菜等绿色蔬菜先焯一下。在消化道中，草酸、植酸等容易与钙结合成一种不溶性的化合物，影响钙的吸收。所以，当食物中的草酸、植酸等过高时，不但影响本身钙的吸收，还影响其他食物中钙的吸收。因此，烹调时应尽量除去这些不利于钙吸收的因素。由于草酸易溶于水，可在烹调前在沸水中把菠菜、苋菜等焯一下，除去草酸，再和豆腐一起炒，这样就不会形成不溶性的草酸钙了。

(康周)

登品海楼 尝天下鲜

新品海楼酒店欢迎您

酒店交通便利、停车无忧，一楼多功能大厅环境幽雅、宽敞明亮、硬件一流，能同时容纳 200 余人轻松就餐。是您举办新婚喜宴、生日宴会、节日庆典、亲朋聚会等各种活动的理想场地。即日起，订 10 桌宴席送价值 288 元的礼品！订 20 桌宴席送价值 588 元的礼品！多订多送，欢迎各界朋友预约。

酒店另常年高薪聘请企划、营销等精英。

订餐电话：6197666 6197888

地址：川汇区交通路与汉阳路(原大闸路)交汇处

·九阳电压力煲·

阿永下厨



敲鱼汤

原料：鳊鱼肉 30 克 (可
选用小黄鱼)。

淀粉： 20 克

调味料：色拉油 5 毫升，
盐 3 克，白糖 3 克，料
酒 5 克，鸡精 3 克，姜丝少
许，胡椒粉少许，青菜、红萝
卜、香菇、葱段少许。

做法：

鳊鱼去头去尾去骨，取鱼
肉备用。案板上撒少许淀粉，
取 15 克鱼肉裹上 10 克淀粉。
啤酒瓶洗干净擦干撒淀粉敲
鱼肉，慢慢敲成薄片，边上多
余出来再卷近来再敲，最好能
敲成圆圆的一张鱼片。敲的时
候啤酒瓶经常会粘出鱼肉，这
个时候要经常撒淀粉在瓶子上
防止粘住。

敲成理想的薄厚程度就行
了，把敲好的鱼片放在干净的
纸上，一片一张纸，可叠起来
放。锅里冷水烧开放入敲鱼片
滚开后即可捞出放入冷水里，
烧的时候切片或者切丝。

准备青菜，红萝卜，香菇
浸泡好，（最好再弄点肉末就
更好了）锅里油加热，倒入
青菜，红萝卜，香菇翻炒片
刻，加入盐，白糖，冷水，水
开后加入少许料酒，再加入切
好的敲鱼片，打个滚加入胡椒
粉葱，关火加入鸡精即可。

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，香浓烂熟。

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

