

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

天天特价 天天一元
吃海鲜 来渔人码头！
渔人码头本周推出：吃海
送活鲍鱼活动。
本周特色一元菜：


鲜嫩小豆腐


群龙赛舟


风味海芦笋


双鲜罗卜苗

海鲜城美食热线:8362555
(本广告解释权归渔人码头餐饮有限公司)

订台热线

周口邢氏海参馆 8100666
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

鸡蛋、咖啡和巧克力有什么共同之处呢？它们对健康是好还是坏？你可能会很迷惑,因为关于它们的很多观点是相冲突的。但是也有一些食物,专家们毫无争议地一致认为是对健康非常有益的。这六种对身体绝对有益的食物是：

1.浆果。“不管是黑色的黑加仑、蓝色的蓝莓、紫红色的桑椹还是鲜红色的草莓,它们都是非常出色的。”美国新泽西州卢舍仑综合医院的注册营养师芭芭拉·伐恩说。

浆果富含抗氧化物质,这些化合物主要存在于植物类食物中,能够帮助预防癌症和心脏病。值得一提的是,冷冻水果的营养也不比新鲜水果逊色多少,因为它们在在水果新鲜度最高的时候被速冻的。

2.豆类。豆类脂肪含量低,同时含有大量的膳食纤维、蛋白质、铁和钾。此外,豆苗比其他蔬菜饱腹感更强,所以你一般会吃的比较少。为了得到更多的纤维,可以将豆类罐头与糙米或墨西哥薄饼搭配食用。(墨西哥薄饼是在墨西哥、



美国等地流行的用玉米粉或小麦面粉烙制的薄饼)

3.绿叶蔬菜。一般的营养素都可以在菠菜和其他绿叶蔬菜中找到, 例如花椰菜和羽衣甘蓝。“你不能否认, 作为一种有疾病预防功能的食物, 它们的确是明星,” 注册营养师、美国营养师协会的发言人、《弹性素食》一书的作者多恩·布拉特说。比如说, 一杯菠菜能够提供两倍于每日推荐量 (DRI) 的有助于增强骨质的维生素 K, 同时还可以提供铁、钙、β-胡萝卜素及抗氧化物质维

生素 C 和维生素 E。

4.坚果。就完整的坚果而言, 它们含有很多能够降低胆固醇的不饱和脂肪, 并且富含膳食纤维。尤其是核桃、杏仁和亚麻子, 它们含有欧米茄 3 脂肪酸, 有益于心脏健康。布拉特建议每天摄入一盎司 (约 28 克) 坚果。以核桃为例, 一份坚果大概含有 190 千卡的能量。

5.低脂酸奶。酸奶的营养十分丰富。它含有钙、蛋白质和“好”微生物, 如益生菌, 它能够帮助消化吸收和增强机体的免疫力。需要注意的是, 要避免食用额外添加了糖的酸奶。“在商店超市里选购酸奶时, 很容易选错”, 布拉特说, “要确保你选择的酸奶是低脂的或是原味酸奶, 当然, 你可以自己再搭配新鲜的水果或蜂蜜”。

6.燕麦。燕麦不仅是一种营养丰富的全谷类食物, 同时还含有一种特殊的膳食纤维, 有助于降低胆固醇。如果你不喜欢燕麦片, 爆米花也是不错的选择, 但一定不能加任何的奶油和盐。

(赵建京)

本周一菜

(本栏为餐饮酒店推出的每周特色菜都是消费者叫好的菜品。本报欢迎餐饮酒店加盟展示, 有意者请与本报联系。)
电话:8890015



神仙鸡 东云阁提供
美食热线: 8686865
食评:味厚、气清、肉筋、开胃



爽口嫩鱼糕 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:清香滑嫩 鲜美养颜



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



酸辣鱼肚 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:酸辣味,暖胃消食

最科学的吃饭时间表

红柿炒鸡蛋。
加餐 10:30
要知道,在早上 7 点到 10 点之间的这个时间段, 你体内的新陈代谢速度要比在其他时间段快上 40%。所以,此时你需要吃一些低脂肪的碳水化合物来补充能量,来帮你集中精力、保持积极的工作状态。
满分加餐: 1 根香蕉。
午餐 12:30
同事们都开始逐渐起身,这也是你的身体能量需求最大的时候,是吃午餐的最佳时间。此时你体内胃肠道的消化积极性已经远不如早餐的时候, 所以用餐时需要细嚼慢咽, 万万不能一边盯着电脑一边吃午餐。不仅容易发胖, 营养也无法吸收。
满分午餐: 含丰富纤维的蔬菜+红肉类肉食+主食。
下午茶 15:30
这也是需要立即补充能量的时候, 因为你体内的葡萄糖含量已经大大降低, 不仅思维速度变慢, 烦躁、焦虑等不良情绪也开始冒头, 如果再不及时补充能量, 你的工作就很难顺利、愉快地进行下去了。
满分下午茶: 富含粗纤维的杏仁或葡萄干。(高原)

·美食养生·

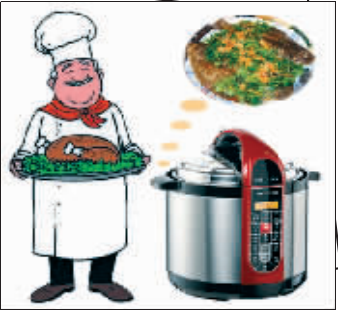
越南米粉 香气扑面

只要去过越南, 相信对那爽滑弹牙的米粉一定印象深刻。早熟的稻米远没有我国北方出产的大米甘香饱满, 做成的米饭看起来白得诱人, 嚼起来却干燥不饱满, 类似国内的籼米。为了调节稻米的口感, 越南米粉在居民生活中处处可见。
越南米粉喜欢放在各色高汤中, 配以各式食材, 真是鲜香满口。盛放米粉的各色高汤, 有牛肉汤、海鲜汤、鸡肉汤等。无论哪种高汤, 都是历经多时慢火熬制, 雪白的米粉上覆盖着或是切成薄片的牛肉、牛筋, 或是细细的鸡肉丝, 再有就是新鲜虾仁、鲜鱿鱼片等, 香气扑面而来。
值得一提的是, 越南米粉更

讲究各式蔬菜的搭配, 比如生豆芽、香菜等。这里边, 紫苏叶算是最常用的一种。米粉不好消化, 紫苏叶通气健胃, 对消化很有帮助。此外, 紫苏叶还能解毒。越南的米粉中常放海鲜, 这时放些紫苏叶, 能够解除海鲜的毒性。当然, 越南人还喜欢准备半个小青柠檬, 往汤里挤上一点柠檬汁, 更加清新爽口。
按照越南人的饮食习惯, 吃完后还会爽快地喝上一杯冰咖啡。在越南, 冰咖啡就像中国的茶叶一样平常。一小杯咖啡配上炼乳, 加入盛满冰块的玻璃杯里, 就成了美味可口的冰咖啡了。(平安)

·域外风情·

·九阳电压力煲·
阿永下厨



皮蛋瘦肉粥

我们喝粥一般用料都是大米、小米、红豆、南瓜、红薯、绿豆等, 味道通常为浓香或甜味的, 从来没想到把皮蛋、瘦和粥联系起来, 其实, 这个皮蛋瘦肉粥和我小时候家里经常吃的咸稀饭有些类似, 或者说是在此基础上的改良, 那么现在就亲自动手试一试, 看看味道怎么样!

原料: 皮蛋、瘦肉、米、葱、姜丝、盐适量, 胡椒粉少许。
制作方法:
①皮蛋去壳搓碎, 加少许油和米粒一同搅拌均匀, 切好葱花。
②瘦肉用盐腌后, 洗净切成片。
③将瘦肉、皮蛋、米及适量的清水一同放入九阳电压力煲内, 锁好煲盖接通电源, 将控制器调至 60 分钟 (或按粥/汤键) 即可。
④待电压力煲进入保温、泄压后, 打开煲盖, 加入盐和胡椒粉, 撒入姜丝及葱花即可。
⑤皮蛋与瘦肉的选取非常重要, 最好选优质的皮蛋与新鲜的瘦肉。



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。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助
热线电话: 8230822
823970 88230922


九阳电压力煲
炖鸡炖肉不加水