



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
漯河渔人码头海鲜坊:
0395—3333301

特色酒店 名吃推荐

(本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是很受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示,有意者请与本报联系。)

联系电话:13592220015

周口峰基酒店 8102999 8103999
地址:市区七一东路峰基庄园东邻

周口邢氏海参馆 8100666
地址:市区迎宾大道兰亭山水二期

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
地址:淮阳太昊文化广场东200米

新华楼大酒店 8393000
地址:市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865
地址:市区迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619
地址:市区交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119
地址:市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122
地址:市区周西路口北500米

夏威夷生态园酒店 8201111
地址:市区周南路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966
地址:市区文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888
地址:市区交通路与汉阳路交叉口

饮食健康

天热吃什么?

炎夏使人食欲减退,怎样才能做到增强食欲呢?

应注意卫生,多吃新鲜少油的食物。因为这类食品水分多,易消化,在胃中停留时间短。而油腻食物难以消化,还会在进入十二指肠及上端空粘膜时,产生一种肠胃胃酸。这种化学物质通过血液循环作用,使胃的蠕动减缓,影响人的食欲。同时在饭前半小时内不宜饮水,以免冲淡消化液。

应多吃含维生素和蛋白质较多的食物。由于夏季新陈代谢旺盛,各种蛋白质、维生素消耗大,人体常常处于蛋白质缺乏状态。所以适量多吃些豆制品、鸡蛋以及蔬菜、水果,以补充身体所需。

应少吃甜食。各种甜食如糖、糕饼等,都含大量蔗糖、果糖。这些糖类经人体胃肠消化后,会变成葡萄糖进入血液,使血糖浓度增高,血糖过高会使人缺乏饥饿感。

饮食应多样化。食品不断变换花样可增进人的食欲,讲究色香味,常吃点凉拌菜,在菜中加些醋、酱油类调味品,都能增进食欲。

要常吃防暑降温食物。如西红柿、绿豆、山楂等,这些食物不但营养丰富,还含有多种维生素和微量元素,能止渴、利尿、祛毒、散热开胃,是夏季的优良防暑食品。

(若英)

冰淇淋应该怎么吃才适宜?



冰淇淋品种不断翻新,口味多样化,已经成了人们的消暑良伴。

经有关专家测定,100克冰淇淋中含水分74.4克、蛋白质2.4克、脂肪5.3克、糖17.3克,另含有少量的维生素A、B₂、E以及钙、钾、锌等微量元素——100克冰淇淋相当于35克大米饭。因此,吃冰淇淋一定要有度。

冰淇淋是高脂肪食物,不易消化,还会降低食欲

冰淇淋中含的糖属于精糖,不宜吃太多。营养专家建议,人一天食用30克左右糖最佳。如果一个孩子一天吃上好几盒冰淇淋,再加上牛奶、汽水或其他食物中所含糖,那么,每天所食用的糖分就远远不止30克了。

冰淇淋的温度一般在0℃左右,而人的正常体温是37℃,如此悬殊的温差对人的肠胃是一种很大的刺激,它会使胃肠血管收缩,使消化液的分泌减少。如果一天中食用冰淇淋过多,冷刺激频繁,会引起肠胃疾病。

冰淇淋吃多,胖子越胖瘦子越瘦

过度食用冰淇淋的孩子,一般是胖子越吃越胖,而瘦子越吃越瘦。因为,胖孩子吸收功能较好,冰淇淋中的脂肪和糖分无疑加剧了

他们的肥胖;而瘦小的孩子一般体质较弱或偏食,冰淇淋吃多了,厌食的毛病变本加厉。因此营养专家提醒,早上、饭前、饭后以及睡前和空腹时都不要吃冰淇淋。除此之外,那些体质虚弱,尤其是肠胃功能不好的人,以及患有糖尿病、肥胖病、高血脂症或对牛奶有过敏症的人,不要吃冰淇淋。

吃冰淇淋不能代替喝奶

夏季天气炎热,有人不愿喝牛奶而偏爱冰淇淋,认为吃冰淇淋跟喝牛奶的营养是一样的。冰淇淋真能代替牛奶吗?

虽然冰淇淋的主要原料是牛奶,但冰淇淋还难以称为固体奶,所以吃冰淇淋不能代替喝牛奶。另外,并非人人都适宜吃冰淇淋,如肝病、糖尿病、胃炎、结肠炎等患者就不宜吃冰淇淋,而肥胖者应选择那些低热量品种的冰淇淋。

(梅仕罔)

浆面条的做法

周家口的群众历来爱吃浆面条。制作浆面条离不开粉浆,所谓粉浆即制绿豆淀粉的下脚料,就是淀粉上面澄出的浆汁(也有将粉浆发酵,做成酸浆的)。

制作浆面条比较简单,先将粉浆置于锅中,开火后加入小磨油、五香粉、面粉,并不停地搅动,以免“坐锅”。待浆滚沸时,下入面条、黄豆芽、芹菜等,吃时再放入辣椒油、咸黄豆、五香大头菜、榨菜、生芹菜丝等。这样,盛到碗里闻着喷香、吃着味香,别有风味。如果用浸泡过的绿豆磨浆,不提取淀粉,则味道更佳。

用手擀的面条则比用机器轧的更好吃。由于是绿豆粉浆,夏季食用还有清凉消暑功能。

解放后,爱吃浆面条的人仍然



遍及周口大街小巷。外地人看到周口人吃浆面条,由稀奇到认识,由认识到吃上瘾。由于许多人爱吃却不会做,如今周口街市上卖浆面条的也逐渐增多。解放前周家口卖浆面

条的不过在大十字街、西大街、磨盘街等繁华路段有五六家,如今仅周口小南街、人民路、七一路、磨盘街等路段已发展到20多家,且生意兴隆。

(王美荣)

告读者

凡是在餐饮消费中,遇到烦心事,均可向本报投诉。
投诉热线:13592220030 13592220015 13938098684

本周特色菜



湘味小黄鱼 东云阁提供

美食热线: 8686865

食评:香辣爽口 味厚肉筋



山庄特色大鱼头 龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评:香辣醇厚 筋嫩爽口



干贝素丝 中州国际饭店提供
美食热线:8519966

食评: 口味咸香,色润鲜美



炭烧甘香银仓鱼 夏威夷生态酒店提供

美食热线:8201111

食评:炭烧味绝妙 鱼奇看增色

·九阳电压力煲·

阿永下厨



六道消暑凉菜

夏天,吃凉拌菜可消暑开胃,促进食欲。以下介绍几款简便易做的凉拌菜,你不妨一试。

凉拌蜆头



将水发蜆头250克切成2毫米薄片,用热水烫一下,速捞出沥干水分。蛋皮25克切丝,香菜切段,将蜆头放入碗内,蛋丝、香菜撒在上面,水发海米放在香菜上面,撒上芥末糊。炒勺内放香油,烧到七成热加醋、酱油各一勺,浇在菜上,拌匀即可。

凉拌腰片

取猪腰剥去外膜,用刀批成两片,剔去腰臊,用平刀法切成薄片,放入开水锅中焯熟,用凉水冲透、沥干。将腰片与用精盐、味精、麻油、料酒、姜末兑成的调味汁拌匀。

蒜泥肉片

将净猪肉切成柳叶形薄片,放入开水中焯,呈白色捞出沥干水分,凉后装入盘内。用醋、白糖、味精及熬制的酱油兑成调味汁,加入蒜泥,拌匀入味,再淋香油即可食用。

凉拌茄子

将茄子一剖为二,在有皮的一面用刀刮成菱形,上笼蒸透,置碗中加少许精盐、味精、白糖,拍几只蒜瓣,再拌上麻油,将茄子捣烂连同调料一同拌匀,即可食用。

凉拌三丝

将卷心菜洗净、藕去皮、胡萝卜洗净后分别切成丝。把三丝分别放入开水锅中烫一下,控净水分。将3种丝同放一盘中,加入白糖、醋拌匀即可。

凉拌粉皮

先把猪肉、黄瓜切成丝,把猪肉、粉丝分别煮熟,再将黄瓜及煮熟的猪肉、粉丝放在盘里,再把酱油、醋、葱、香油放入拌匀即可。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助
热线电话: 8230822
8239708 8230922



九阳电压力煲
炖鸡炖肉不加水