



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

周口邢氏海参馆 8100666
地址：周口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：文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865
地址：周口迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619
地址：交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119
地址：大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122
地址：周西路口北500米

夏威夷生态园酒店 8201111
地址：周南路与南洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966
地址：文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888
地址：交通路与汉阳路交叉口

8种夏季最佳食物

炎炎夏日，火辣辣的太阳不仅会让你“精神不振”，连食欲都会“一落千丈”。冰水解渴但容易伤胃，雪糕凉快热量却不小……那么，有没有既营养又解暑的食物呢？当然有！以下8种食物，大家就不妨多吃。

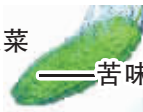
最佳调味品



醋

醋在烹调中必不可少，夏季菜中放醋更是有益。其一，醋能杀菌，夏天细菌繁殖活跃、肠道传染病增加，而醋对各种病菌有较强的杀伤作用。其二，醋能调节胃肠功能。醋味酸、微甜，带有香味，当你闻到醋香、尝到醋味时，消化液会自然分泌出来，让你食欲旺盛。

最佳蔬菜



苦味菜

俗话说：天热食“苦”，胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、苦味素、生物碱等，具有抗菌消炎、解热祛暑、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。中医学认为，夏季暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃，而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用，达到机体功能平衡。常见的“苦”味食物有苦瓜、苦菜、芥蓝等。

最佳肉食



鸭肉

鸭肉味甘、咸，性凉，从中医“热者寒之”的治疗原则看，特别适合体内有热的人食用，如低烧、虚弱、食少、大便干燥等病症。此外，鸭肉与火腿、海参共炖，善补五脏之阴；鸭肉同糯米煮粥，有养胃、补血、生津之功；鸭同海带炖食，能软化血管、降低血压，可防治动脉硬化、高血压、心脏病。

最佳饮料



热茶

夏日离不开饮料，首选不是各

种冷饮制品，也不是啤酒或咖啡，而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素，既解渴又解乏。美国的一项研究指出，喝绿茶还可以减少1/3因日晒导致的皮肤晒伤、松弛和粗糙。据英国专家的试验表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品，乃是消暑饮品中的佼佼者。

最佳水果



西瓜

西瓜味甘甜，性寒，民间又叫“寒瓜”，是瓜类中消暑解渴的首选。西瓜营养十分丰富，含有人体所需的多种营养成分。因其含有96.6%的水分，能补充夏天人体散失的大量水分，因此民间有“每天半个瓜，酷暑能算啥”的说法。夏天出现中暑、发热、心烦、口渴或其他急性热病时，均宜用西瓜进行辅助治疗。西瓜皮也可用来凉拌、炒菜吃。

最佳粥



绿豆粥

夏天多吃粥类食品，是我国传统的保健方法，对身体大有好处。喝粥最好喝绿豆粥，绿豆性凉，有清热解暑的功效。用于防暑的粥还有荷叶粥、鲜藕粥、生芦根粥等。

最佳抗疲劳食物



果蔬汁

夏天四肢倦怠时，多喝些果蔬汁是不错的选择。因为新鲜果蔬汁能有效为人体补充维生素以及钙、磷、钾、镁等矿物质，可以增强细胞活力及肠胃功能，促进消化液分泌，消除疲劳。需要注意的是，制作果蔬汁时最好选用两三种不同的水果、蔬菜，每天变化搭配，可以使不同营养物质均衡吸收。果蔬渣也不可错过，搅拌均匀后配上蜂蜜一

起吃下去最好。

最佳防晒食物



西红柿

德国和荷兰两国科学家的研究表明，多吃西红柿可防晒。如果每天食用40克西红柿酱，被太阳晒伤的风险将减少40%。科学家认为，这可能是番茄红素在起着主要的作用。



夏食应三多：

多吃瓜类蔬菜：夏季气温高，人体丢失的水分比其他季节要多，必须及时补充。蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水，是任何工厂生产的饮用水都无法比拟的。夏季正是瓜类蔬菜上市旺季，它们的共同特点是含水量都在90%以上。这就是说，吃了500克的瓜菜，就等于喝了450毫升高质量的水。另外，所有瓜类蔬菜都具有高钾低钠的特点，有降低血压、保护血管的作用。

多吃凉性蔬菜：夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒。暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，过多出汗，造成气虚，还会引起脾胃功能失调，食物消化不良。吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。在夏季上市的蔬菜中，苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等，都属于凉性蔬菜。番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜等，也属于凉性蔬菜。

多吃“杀菌”蔬菜：夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜、蒜苗等。这些葱蒜类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。(梅世罔)

淮阳旅游饭店
餐饮行业协会成立

□晚报记者 杜欣

本报讯 7月11日，淮阳旅游饭店餐饮行业协会正式成立。

据了解，淮阳县有大大小小的饭店600多家。近年来，淮阳旅游业、餐饮业得到迅猛发展，但多数饭店服务质量不高、各自为战。淮阳旅游饭店餐饮行业协会的成立，就是要进一步规范业内企业经营行为，切实维护行业合法权益，提升淮阳餐饮业的质量和品位，使当地餐饮业步入良性发展轨道。



菊花沙皮鱼 中州国际饭店提供
美食热线：8519966

食评：营养丰富 花香宜人



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 鱼奇增色

吃海鲜 来渔人码头！

美食热线：
8362555

为答谢新老客户，渔人码头海鲜城推出生蚝一元/只

“天天酬宾”惊喜连连：

消费400元送58元金汤鱼唇

消费500元送68元葱烧海参

消费600元送78元风味参片汤

消费700元送88元鹿筋烧海参

消费800元送98元刺身大拼

消费900元送128元群虾拜龙图

消费1000元送138元锦绣鲍鱼

消费1500元送龙虾一只

(本广告解释权归渔人码头餐饮有限公司)

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



萝卜丝烧带鱼 东云阁提供

美食热线：8686865

食评：清香醇厚 鲜咸爽口



鸡丸煨海参 龙湖山庄提供

美食热线：2698999

食评：清香滑嫩 鲜美养颜

·九阳电压力煲·

阿永下厨



丝瓜炒滑鸡



各位白领、上班族每天工作繁忙，食无定时，精神不振，身体疲倦，多出现亚健康。这道菜是针对上班族而做的，是一道很好的健康菜，非常适合大家哟！

鸡的好处就不用说了，再看看丝瓜的营养功效：丝瓜中含防止皮肤老化的维生素B₁，增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。丝瓜性味甘平，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效。

适用人群：一般人都可。

菜式特点：鸡肉滋补，丝瓜清毒，鸡肉嫩滑，丝瓜甜爽。营养价值高，能清毒，提高身体抵抗力。

用料：

新鲜三黄鸡(清远鸡/文昌鸡均可)半只，丝瓜一条，枸杞一把，姜蒜适量。

做法：

1.将鸡清洗干净，斩件，下料酒、盐、糖、生抽、胡椒粉腌30分钟，丝瓜切块、枸杞用清水泡开备用；

2.热油锅，下姜蒜爆香，再下鸡块翻炒，待鸡块变白了下枸杞，再下生抽(可多一点)、盐、糖、米酒少许调味和上色，盖锅盖焖透，最后再下丝瓜和炒，丝瓜刚熟(不要炒软了)就好了，下点麻油炒匀，上碟。

小贴士：

1.注意炒鸡时一般不用加水，如果确实水少就加一点点，也可能有的人买的是超市里的冻鸡，鸡内水分更多，更不用加水了。因为有生抽，从口感来说是新鲜鸡好吃。

2.丝瓜不要炒到软塌塌，要刚熟既有形状还有清甜的口感。

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