



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:市区周商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:交通路与汉阳路交叉口

# 7 种越吃越健康的食物

日前,美国的 10 余位营养学家联合在美国网络医学博士网站上提出建议,以下 7 种食物,能够让我们越吃越年轻,越吃越健康。

**No1. 奶制品** 以低脂酸奶最佳,它富含钙质、多种维生素、蛋白质和钾元素。除此之外,酸奶中的益生菌更有助于保持体内菌群平衡。如果你不喜欢酸奶,脱脂牛奶和奶酪也是不错的选择。奶制品几乎包含了人体所需要的所有营养素,各种营养素之间的比例搭配也平衡。

**No2. 鸡蛋** 研究显示,每天早晨吃一个鸡蛋,不仅不会增加胆固醇,还会让人在一整天内摄入更少的热量,不知不觉减轻体重。鸡蛋提供了高质量的蛋白质,此外还含有 12 种维生素和矿物质,其中 B 族维生素对改善记忆有帮助。

**No3. 坚果** 高纤维、高蛋白、有益心脏且抗老化,这些都是坚果类食物的优点。但由于过高的脂肪含量,适量食用是关键。专家认为,不论是否杏仁、花生,还是核桃、榛子,每天不超过半两最佳。

**No4. 猕猴桃** 被称为“水果之冠”的猕猴桃含有高密度的营养



素。一个猕猴桃就能保证你全天所需的维生素 C,此外它还提供了丰富的维生素 A,以及植物纤维和钾。猕猴桃食用起来也很方便,用刀切成两半,拿勺子像舀冰淇淋一样,就能尽情享受了。

**No5. 豆类** 多吃豆类对心脏有好处,它所含有不可溶性纤维能够有效降低胆固醇,另一些可溶性纤维则可以帮助排除体内垃圾。此外,豆类食物还含有蛋白质、碳水化合物、镁和钾。专家建议,每周食用豆类食物至少要在 3 次以上。

**No6. 西兰花** 这种蔬菜既好吃又常见,含有维生素 A、C 以及有益

于骨骼生长的维生素 K。就连一般情况下只存在于胡萝卜、橙子等黄色植物中的胡萝卜素,在西兰花中也大量存在。

**No7. 水果干** 菠萝干、杏干等很多水果干只是在制作过程中滤去了水分而已,水果中所含的维生素等有益成分都被大量地保留了下来。除了丰富的维生素之外,水果干里还含有大量的铁、钾等矿物质,而水果干中含有的糖分也比普通水果中的糖分低,不易发胖,是一种很好的零食。(石健)

饮食健康

## 香滑美食—— 豆花肉片



后放入腌好的里脊片迅速滑散。

5.看到肉片变色烧熟后,淋入适量的水淀粉勾芡,将汤汁和肉片倒在之前烫过的豆花上即可。如果喜欢味道重一些的话,可以再撒上适量的辣椒面、花椒面、香葱。

小贴士:

1.豆腐建议用内酯豆腐,滑嫩

不说关键容易入味,烫烫的连着汤汁一起吃下去,不,是吸下去,想想都过瘾啊!要是换成北豆腐,没味道不说,你吸吸试试!

2.猪里脊肉比较容易熟,尽量切得厚薄均匀,把多余的肉筋剔干净,放入汤汁里一烫很嫩。如果炒完再煮的话口感就老了。同样的换成牛肉片也很香。

3. 汤汁的多少要根据肉片和豆花的分量来加,浇在豆花上能有些富余最好,当然如果拌米饭的话可以多点汤,这样吃着过瘾;

4.用酱油炆锅时油、水会往外溅,要避免烫伤,但是如果在放入高汤后再淋酱油的话,酱油独特的香味就很难挥发出来了,怎么吃怎么都觉得少了点啥。

5.我觉得吃什么就得吃痛快,辣咱就辣得过瘾些,所以最后应该撒上辣椒面、花椒面提香。

(食尚煮妇)

## 喜迎“八一” 吃海鲜 来渔人码头!

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 600 元送 78 元风味参片汤

消费 800 元送 98 元刺身大拼

消费 1000 元送 138 元锦绣鲍鱼

消费 500 元送 68 元葱烧海参

消费 700 元送 88 元鹿筋烧海参

消费 900 元送 128 元群虾拜龙图

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)

渔人码头海鲜城  
美食热线:8362555

## 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



翅丁掌中宝 东云阁提供

美食热线: 8686865

食评:清香入味 鲜咸可口



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



炭烧金昌鱼 中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评:营养丰富 焦香肉嫩



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 鱼奇香增色

## ·九阳电压力煲·

阿永下厨



## 鱼香肉丝



近日有读者向小编要鱼香肉丝的做法,并问是否一定要用豆瓣酱,今日小编就介绍两种鱼香肉丝的做法,分别是用豆瓣酱和不用豆瓣酱的,方便大家根据自己口味选择哟!

◆ 版本一:

【原料】

猪腿肉 250 克、嫩笋丝 100 克、鸡蛋 1 个、糖 15 克、醋 15 克、生油 200 克、麻油 10 克、味精 2.5 克、酱油 10 克、精盐 5 克、四川郫县豆瓣酱 10 克、黄酒 5 克、水淀粉 15 克、胡椒粉适量、葱花姜末各少许。

【制法】

1.把猪腿肉切成 6 厘米长、宽厚各 0.2 厘米的丝,用酒、盐拌和均匀,放入打散的鸡蛋、生粉调上浆。另将白糖、酱油、醋、味精、水生粉调在小碗里待用。

2.锅烧到六成热时,放入生油,随即倒入肉丝炒散,视断血端锅倒入漏勺,沥去油。锅底留余油,下葱花、姜末、豆瓣酱一起煸出香味后,放笋丝,同时将肉丝入锅炒和,随即将小碗调料倒入锅内,迅速翻炒几下,加味精后勾上薄芡,撒上胡椒粉,浇上麻油起锅装盆。

注:无笋丝可换芹菜丝、萝卜丝等。

◆ 版本二:

【原料】

猪肉 350 克、水发玉兰片 100 克、水发木耳 25 克、泡辣椒 15 克、盐 3 克、姜 5 克、蒜 10 克、葱 10 克、素油 50 克、酱油 10 克、醋 5 克、糖 15 克、味精 1 克、豆粉 25 克。

【制法】

1.猪肉切成成长约 7 厘米、粗 0.3 厘米的丝,加盐、水豆粉拌匀。

2.玉兰片、木耳洗净,切成丝;泡红辣椒剁细;姜、蒜切细末,葱切成花;用酱油、醋、白糖、味精、水豆粉、鲜汤、盐兑成芡汁。

3. 炒锅置旺火上,放油烧热(约 180℃),下肉丝炒散,加泡辣椒、姜蒜末炒出香味,再放木耳、玉兰片丝、葱花炒匀,烹入芡汁,迅速翻匀起锅装盘即成。

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