

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 |
| 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 8817790  
地址：市区周商路兰亭山水四期东大门南 50 米

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

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：交通路与汉阳路交叉口

# 喝酸奶的六大误区

酸奶,是人们经常饮用的健康奶制品,酸奶可补钙、调理肠胃等,诸多好处被人津津乐道。但是您知道吗?如果走入了喝酸奶的误区,不但起不到保健作用,对身体健康也是不利的。

- 误区一:酸奶等于酸奶饮料
- 如今,不仅酸奶的品种琳琅满目,酸奶饮料也层出不穷。酸奶是由优质的牛奶经过乳酸菌发酵制成的。而酸奶饮料,只是饮料的一种,不是牛奶或酸奶。二者的营养成分含量差别很大,酸奶饮料的营养只有酸奶的1/3左右。
- 误区二:喝酸奶越多越健康
- 喝酸奶应注意适可而止,否则容易导致胃酸过多,影响胃粘膜及消化酶的分泌,降低食欲,破坏人体内的电解质平衡。尤其是平时就胃酸过多,常常觉得脾胃虚寒、腹胀者,更不宜多饮。对于健康人来说,每天喝一两杯,也就是说一天大约 250~500 克比较合适。
- 误区三:酸奶比牛奶更有营养
- 从营养价值来说,酸奶和牛奶两



者差异不是很大。不过,酸奶与牛奶相比,酸奶更易于消化和吸收,使得它的营养素利用率有所提高。此外,牛奶中所含的糖分大部分是乳糖,有部分成人的消化液中缺乏乳糖酶,影响了对乳糖的消化、吸收和利用,造成这些人喝牛奶后胃部不适甚至腹泻,称为“乳糖不耐受症”,此时可以用酸奶来代替牛奶。

误区四:酸奶与其他食物巧搭配

酸奶和很多食物搭配都很不错,特别是早餐配着面包、点心,有干有稀,口感好,营养丰富。但千万不要和香肠、腊肉等高油脂的加工肉制品一起食用。因为加工肉制品内添加了

硝,也就是亚硝酸,会和酸奶中的胺形成亚硝胺,是致癌物。酸奶还不宜和某些药物同服,如氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物等,它们可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。酸奶很适合与淀粉类的食物搭配食用,比如米饭、面条、包子、馒头、面包等。

- 误区五:空腹喝酸奶可以充饥
- 空腹时胃内的酸度大,酸奶所特有的乳酸菌易被胃酸杀死,其保健作用会大大减弱,所以空腹时不宜喝酸奶。饭后 1~2 小时后喝酸奶最适宜。
- 误区六:喝酸奶老少皆宜
- 酸奶虽好,但并不是所有人都适合喝的。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶时要谨慎,1 岁以下的幼儿不宜喝酸奶。此外,糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎病人最好别喝含糖的全脂酸奶,否则容易加重病情。
- (网文)

★ 饮食健康 ★

## 吃月饼配清淡饮食

中秋佳节将至,味道香甜、象征合家团圆的月饼又现身百姓餐桌。专家提醒市民,吃月饼要讲究科学,饮食宜清淡。

专家介绍,月饼是一种点心,月饼皮由面粉、糖、食用油等制成;月饼馅料有肉、蛋黄等,脂肪更高一些;传统的豆沙、莲蓉月饼含淀粉、糖多一些。因此,月饼更加靠近主食,吃了月饼,就得减少其他主食的摄入。

吃月饼后,一天的饮食应以清淡为主,不能太油腻。一日三餐,如果早餐吃月饼,午餐和晚餐就要做到少油少糖。炒菜时,少放一些油。油大的菜换一种烹调方法,爆炒改为凉拌,红烧换成清炖,一部



分荤菜用蔬菜、水果代替。

据介绍,月饼早上吃最好,可以补充上午所需的能量,也不易发

胖,同时搭配一些富含蛋白质的食物,如牛奶、豆浆,还可以加些水果。

(美月)

## 秋季饮食三原则

- 1.宜少食辛味,多食酸味,即减少食用辛辣口味的食物,如:葱、姜、蒜、韭菜;多食用口味酸涩的水果、蔬菜。
- 2.以养人体阴气为本。秋季的养生准则与春夏两季截然不同,饮食以滋阴润肺、回收阳气为主,即平稳
- 3.补肺润燥,要多用芝麻、蜂蜜、水果等柔软、含水分较多的食物。一

方面,通过这些食物可以直接补充人体的水分,以防止嘴唇干裂等气候干燥对人所产生的直接伤害;另一方面,通过这些食物润肺,防止身体受燥邪影响产生疾病。早晨饮淡盐水,晚上饮蜂蜜水,既能补水分、防便秘,又能抗衰老。

(秋生)

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

霸王肥牛 东云阁提供  
美食热线: 8686865  
食评:香辣川口味 风华出肥牛

鲍汁黄玉参 龙湖山庄提供  
美食热线:2698999  
食评:密烹鲍参 汁肉绝美

蜜制排骨 中州国际饭店提供  
美食热线:8519966  
食评:酸甜可口,养胃健食

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

## ·九阳紫砂煲· 阿永下厨



### 鲜笋鸡汤

材料:新鲜绿竹笋 2 根、鸡腿 2 个、姜 2 片。

做法:笋去壳,削净外皮后切粗条。鸡腿剁小块,先氽烫过,去除血水,再冲净。适量水烧开,放入鸡腿,并淋酒 1 大匙,用中火先煮 10 分钟,再放入笋条、姜片同煮。烧开后沸腾,转文火慢炖,待鸡腿熟软、笋块已熟时,加盐调味,拣除姜片,即可盛出食用。

功效:益气和中。

### 酸菜鱼头汤

材料:鲑鱼头 1 个、客家酸菜 1 棵、姜 2 片。

做法:鲑鱼头剖开,切小块,洗净沥干。酸菜洗净。将鱼头和生姜放入紫砂煲里,注入适量开水,旺火煲 10 分钟,放入酸菜,烧开至沸腾,转文火慢炖,加盐调味,即可盛出食用。

功效:养阴生津。

### 红萝卜甘笋肉片汤

材料:甘笋 1 根、红萝卜 1 个、陈皮少许、里脊肉 200 克、香菜 1 棵、高汤适量。

做法:胡萝卜去皮切厚片,笋去皮切厚片,一同放入高汤内煮,烧开至沸腾,转文火慢炖。里脊肉切薄片,陈皮洗净。待胡萝卜和笋已熟软后,将肉放入紫砂煲,文火煮即可。

功效:滋润皮肤、活血去瘀、温阳通络。

### 云腿冬瓜汤

材料:火腿 4 两、冬瓜 1 斤、鸡汤 1 罐。

做法:火腿先煮熟取出,稍凉再切片。冬瓜去皮,切除瓜瓢少许后,改刀切小块。锅中放火腿、鸡汤,再加适量水,大火烧开 10 分钟后再放入冬瓜,改小火慢炖。冬瓜熟软时,盛出,放少许胡椒粉即成。

功效:清热、去火、益血。

天然养生之道

九阳紫砂煲将传统的紫砂工艺与现代的电子、电脑技术、测温、控温技术有机结合,充分发掘紫砂特有的双重气孔结构的通气特性及健康美食的特质,是高品质、理想的健康绿色炊具。

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