

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

周口邢氏海餐馆 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 5 0 0 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

吃对食物 预防甲流



随着季节的更替，甲型 H1N1 流感病毒已成为流感病毒中的主导

病毒。做好甲型 H1N1 流感预防工作，除了养成良好的卫生习惯、保证充足的睡眠和勤于锻炼外，“吃”也是提高肌体免疫力的重要手段。

茶、酸奶：既补水又抗毒

说起我们身边能预防甲流的食物，排名头两位的就是茶和酸奶。在干燥的秋冬季，多喝茶和酸奶不仅能补水、保持呼吸道粘膜的正常分泌、减缓咽喉肿痛和口唇干裂等秋燥症状，还能抗击病毒、抵御流感。

梅子、大蒜：防甲流并发症

抵抗甲流的食物中，梅子、大蒜充当的是杀菌先锋，它们可以防止甲流的并发症肺炎。患上甲流后会发生急性呼吸器官疾病，大体与过度的炎症有关。甲流病毒是通过

呼吸器官粘膜侵入人体的，若炎症过了一定限度，病毒退去后，肺就会受到第二次炎症攻击而发生急性呼吸器官衰竭。梅子和大蒜中富含植物类固醇，该物质可减轻体内过度发生的炎症，若事先摄取可预防炎症恶化。

果蔬粗粮：一个都不能少

专家建议，多吃富含高纤维和高纤维素的粗粮也能增强抵抗力。最近，美国 MSNBC 新闻网介绍的 9 种抗击流感的食物就包括含高纤维的红薯、燕麦和大麦。

除此之外，能减轻痰多和咳嗽的鸡汤、促进白血球抗感染的蘑菇、补硒帮助血液产生抗毒细胞的鱼和贝类都是增强身体免疫力，预防流感的绝佳食物。

(新文)

怕冷的人吃些什么？



寒冷的冬天，除了加强体育锻炼、多穿衣服外，日常如能多吃些御寒食物，可以提高机体的抗寒能力。生活中常见的御寒食物有：

肉类：以狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉的御寒效果较好。它们含蛋白质、碳水化合物及脂肪高，有益肾壮阳、温中暖下、补气活血之效。吃这些肉可使阳虚之体代谢加快、内分泌功能增强，从而达到御寒作用。

我们称以下食物为核心食物，这类食物有很高的营养价值，并包含所有食物类别，是瘦身的常用食品。这些食品能量较低，不会让脂肪堆积，它们应该成为你食谱里的主要成分。其他所有食品还可以吃，但是一定要限量。

蔬菜包括：新鲜的、罐装的(无佐料、脂肪、糖等其他添加剂)蔬菜；番茄酱。

解释：蔬菜类不能和非核心类食物合并(比如油炸的蔬菜和豆类，油浸蔬菜、糖渍的蔬菜等都不是核心类食物)；蔬菜汁不属于核心食物。

根茎类：医学研究人员发现，人怕冷与机体无机盐缺乏有关。藕、胡萝卜、百合、山芋、青菜、大白菜等含有丰富的无机盐，这类食物不妨与其他食品掺杂食用。

辛辣食物：辣椒含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒含胡椒碱。吃这些辛辣食物可以祛除风寒，促进血液循环，增加体温。

含碘食物：海带、紫菜、海盐、发菜、海蜇、蛤蜊、大白菜、菠菜、玉米等含碘食物可以促进人体甲状腺激素分泌。

含铁高的食物：动物肝脏、瘦肉、菠菜、蛋黄等。

美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员发现，人体血液中缺铁也怕冷。

贫血的妇女体温较正常血色素的妇女低 0.7℃，产热量少 13%，当增加铁质摄入后，其耐寒能力明显增强。因此，怕冷的妇女可有意识地增加含铁量高的食物摄入。

甲状腺激素具有生热效应，它能加速体内(除脑、腺、子宫外)绝大多数组织细胞的氧化过程，增加产热，使基础代谢率增高，皮肤血液循环加强，抗冷御寒。

水果包括：新鲜的、罐装的(非糖水类)水果。

解释：如果是罐装的必须是水或纯果汁(非糖水)浸泡的，浸泡汁水不可以食用；干果(杏干、桃干、香蕉干等)不算核心食物；果汁不是核心食物。

汤类包括：新鲜的、冷冻的、罐装的(无佐料、脂肪、糖等其他添加剂)清汤。

解释：西式奶油浓汤和浓缩肉汤不算核心食物。

脱脂奶制品和其他代乳品包括：脱脂奶、脱脂奶酪、脱脂无糖酸奶；豆浆、豆腐和不含添加剂的豆类食品。

解释：由上述所有原料做成的有关食品包括奶昔和热巧克力等饮品必须是无糖低卡，可以一天食用一次。

(北方)

本周特色菜

手撕羊腿 东云阁提供
美食热线：8686865
食评:香烂软筋 滋胃养肾

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 鱼奇有增色

·九阳紫砂煲·
阿永下厨

冰糖蜜鸡翅



随着天气逐渐转凉，空气中的水分减少，总觉得皮肤干干的,冰糖蜜鸡翅正好为大家解决了这一烦恼。冰糖性平,有生津润肺、清热解渴、止咳化痰、利咽降浊之功效,与鸡翅一同做菜,不仅色香味俱全,还能滋润皮肤。

材料：鸡翅 8 只、西兰花一小棵、生姜 2 片

腌料:盐、料酒

调料:料酒 1/2 汤匙、盐 2 汤匙、冰糖 8 粒、水半杯、海天金标生抽 1 汤匙、海天草菇老抽 3 汤匙

做法：

1. 洗净净鸡翅,在背面划两刀,平铺在碟子中,放盐、料酒、姜片腌 10 分钟。
2. 洗净西兰花,切成小块,浸泡在盐水中备用。
3. 烧开放锅里的水,下西兰花焯十数秒,捞起过凉水,备用。
4. 将腌好的鸡翅与姜片一同放入开水中,焯至将熟捞起,用冷水冲洗至不再烫手,沥干水备用。
5. 重新烧热小半碗水,下 8 粒冰糖,开小火将冰糖煮至融化。
6. 加入鸡翅一起翻炒,期间再加入生抽调味、老抽着色。
7. 转小火,将冰糖汁炒至收汁时,关火。
8. 将鸡翅摆盘,放入西兰花做装饰,即可上桌食用。

[小贴士]

1. 腌鸡翅前,需在鸡翅背面划上两刀,使其更容易入味。
2. 西兰花用盐水浸泡,可以泡出躲藏在西兰花中的小虫子,起消毒杀菌的作用。
3. 炒鸡翅时,要用小火,因为鸡翅与冰糖同煮时容易烧焦。
4. 若想成菜颜色更佳,不妨多放点老抽,老抽本身不带咸味,但却可以令菜着色。(阿永)



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