

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

好吃好喝 正确饮食可防感冒



在感冒多发的冬季，人们可以通过正确的饮食方法防病。那么如何通过改善日常饮食来改善不良体质呢？听听专家的建议。

【误区】**高营养进补可抗病？**

专家指出，人们常常把感冒的发生归结于身体虚弱、正气不足，因此，往往很注重正气的培养，从而对增加营养、进食补药等方法青睐有加。如在日常饮食中大量增加高营

养食物，或服食参、虫、芪等滋补药品，或进食各种以滋补强壮为名目的营养保健品，以为这样就能增强体质，抗御病邪，避免感冒，其实这种选择是对人体抗病能力的一种误解。

【观点】**易上火者容易感冒**

专家认为，正气虚并不是导致感冒发病的惟一因素，机体功能的任何一方失调都可导致抗病能力下

降，从而诱发感冒。有些时候，体内毒素的聚集更是引发外邪入侵的重要条件。

专家说，所谓时行之邪，是非其时而有其气，寒暖时常，人体不能适应天气的变化，故易患病。例如内热壅盛，俗称“上火”，往往是导致感冒的因素。感冒病邪往往更喜欢光顾那些内热盛、易上火者。体内蕴热蓄毒是外来病原入侵者的“内应”，起到了里应外合的作用，其结果是内外合邪，发为感冒。

【对策】**清除内热可防感冒**

专家说，清除内热能有效地预防感冒，这个道理在临床得到验证。因此健康人通常不需通过服用药物来预防感冒，只需在日常生活中适当调理，养成良好的生活习惯，防止内热的产生，以预防感冒。合理调配饮食，不吃或少吃辛辣刺激食物、饮食宜清淡、多饮白开水或浓淡适宜的茶水、不酗酒、不熬夜、适度锻炼等，就可起到增进健康、预防感冒的作用。

在流行性感袭来之际，可用鲜茅根、鲜苇根、桑叶、菊花，煎汤代茶饮，清热解毒，也有良好的预防效果。

(智慧)

补铁五个要点

缺铁是最常见的营养不良症，要补铁，首先要了解五个要点。

1. **血红素铁更利吸收。**食物中的铁有两种——血红素铁和非血红素铁。血红素铁多见于肉类产品，如牛肉、肝脏、鱼肉和鸡肉。而非血红素铁是一种植物体内的铁元素，常见于豆类、坚果和绿叶蔬菜中。血红素铁更利吸收，并能帮助吸收非血红素铁。
2. **维生素 C 是铁的天然“促消化剂”。**吃富含铁的食品时，不妨吃

- 一点柿子椒、椰菜、草莓等富含维生素 C 的食物。
3. **铁锅做肉更利铁吸收。**铁锅不适合油炸和烹饪鸡肉。
4. **避开铁吸收的“阻碍物”。**有些食物成分会阻碍铁的吸收。比如豆腐、全谷物食品、坚果中所含的植酸。食用前，把豆子在水中浸泡一段时间可以过滤掉一部分植酸。此外，茶叶所含的丹宁也会影响铁吸收。
5. **补铁要有度。**在补铁前要确定自己是否缺铁，否则太多铁会诱发

心脏病或其他慢性疾病。

(聂伟)



特聘香港名厨谢文来周

渔人码头新添港菜名肴

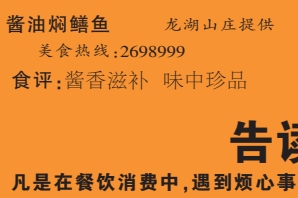
本报讯 吃过香港的中餐佳肴吗？知道其烹饪技术和味道有什么特别吗？如今，你在周口便能品尝到地道的香港佳肴。近日，以做海鲜餐饮为特色的渔人码头为了增加周口市民的口味，特聘香港名厨谢文先生来周口掌勺，为市民献上香港的特色美味佳肴。

据了解，现年 53 岁的谢文先生是香港人，国家一级厨师，从 13 岁就开始从事餐饮制作。50 年来，他不仅练就一身烹饪美食的绝技，而且就职过很多高端酒店，在餐饮界享负盛名。他最拿手的菜为粤菜和港菜。他烹饪的港菜吸收了粤菜风格，特别受消费者欢迎。

谢文先生来周掌勺，送上的佳品有粤式煎黄花鱼、高蟹粉丝煲、秘制带皮羊肉、黑色牛仔骨等几十道名菜，为以海鲜餐饮为特色的渔人码头带来多元化的美食经营空间，更为消费者带来美食享受。

(徐彦伟)

本周特色菜

 酱油焖鲮鱼 龙湖山庄提供 美食热线:2698999 食评:酱香滋补 味中珍品	 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	 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
 火焰盐焗虾 夏威夷生态酒店提供 美食热线:8201111 食评:清淡养胃 爽口生津		

·九阳紫砂煲· 阿永下厨



果仁炒什锦丁

果仁包括花生、核桃、腰果、松子、开心果等，其营养价值高，常食有护心健脑、润肤美容之效，还能预防冠心病、心肌梗塞等症。果仁炒什锦丁，营养均衡，还有助于增进食欲。

材料：松子 (50 克)、腰果(50 克)、胡萝卜(半根)、玉米棒(1 根)、芥蓝梗(200 克)

调料：油(3 汤匙)、盐(1/3 汤匙)、鸡粉(1/2 汤匙)

做法：

1. 胡萝卜去皮切丁，芥蓝梗洗净也切丁。
2. 玉米棒洗净，剥成玉米粒。

3. 烧热 3 汤匙油，放入松子仁以小火拌炒 1 分钟，捞起沥干油。

4. 先倒入芥蓝丁翻炒 1 分钟，再倒入胡萝卜和玉米粒拌炒 30 秒。

5. 加入 1/3 汤匙盐和 1/2 汤匙鸡粉调味。

6. 倒入松子仁和腰果炒匀，即可上碟。

【小贴士】

1. 松子仁和腰果所含油脂较多，是高热量食品，多食容易引起身体发胖，以进食适量为宜。

2. 松子仁要提前炒香，拌炒时火候不可过大，以免将松子仁炒焦。

3. 应待什锦丁调味后，才可倒入松子仁和腰果，太早下锅的话，松子仁和腰果容易吸水变软，不够香脆。

4. 芥蓝梗要选质地脆嫩的，过老的芥蓝梗要去皮才行，否则芥蓝的粗纤维较多，吃时会起渣。(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

