



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 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

# 冬季饮食要四多

■多补充热源食物，增加热能的供给。这样的食物包括碳水化合物、脂肪、蛋白质，其中尤其应考虑补充富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、鱼、牛奶、豆制品等。

■多补充含蛋氨酸和无机盐的食物，以提高机体御寒能力。蛋氨酸通过转移作用可提供一系列耐寒适应所必需的甲基。寒冷气候使得人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快，而合成肌酸及脂酸、磷脂在线粒体内氧化释放出热量都需要甲基。因此，在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如芝麻、酵母、乳制品、叶类蔬菜等。另外，医学研究表明，人怕冷与饮食中无机盐缺少有

关。所以冬季应多摄取含根茎的蔬菜，如胡萝卜、百合、山芋、藕及青菜、大白菜等。钙在人体内含量的多少可直接影响人体心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙也可提高机体御寒性。含钙较多的食物有牛奶、豆制品、虾皮、海带、发菜、芝麻酱等。

■多吃些富含维生素 B2、维生素 A、维生素 C 的食物，以防口角炎、唇炎、舌炎等疾病的发生。寒冷气候使人体氧化功能加强，机体维生素代谢也发生了明显变化，容易出现诸如皮肤干燥、皲裂和口角炎、唇炎等症。所以在饮食中要及时补充维生素 B2，它们主要存在于动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等食物中。富

含维生素 A 的食物则包括动物肝脏、胡萝卜、南瓜、红心红薯等食物。维生素 C 主要存在于新鲜蔬菜和水果中。

■多吃温性、热性特别是补肾的食物，对机体进行适当调理。可选食：粳米、籼米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷豆类；韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜；羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉及鲑鱼、鲤鱼、鲢鱼、带鱼、虾等肉食；橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆等水果。老年人每天晨起服人参酒或黄芪酒 1 小杯，可防风御寒活血。体质虚弱的老年人，冬季常食炖母鸡、精肉、蹄筋，常饮牛奶、豆浆等，可增强体质。

(胡海)

## 酱油怎样吃最有益于身体健康？



正常的酱油具有鲜艳的红褐色，体态澄清，无悬浮物及沉淀。另

外，摇动时会起很多泡沫，并不易散去，但酱油仍澄清、无沉淀、无浮膜、比较黏稠。优质酱油应具有浓郁的酱香和酯香味，味道鲜美、醇厚，咸淡适口，无异味。消费者在日常烹调中应注意：

一、最好在菜肴将出锅前加入酱油，略炒煮后即出锅。因为酱油中含有丰富的氨基酸，这样可以避免锅内的高温破坏氨基酸，使营养价值受到破坏，而且酱油中的糖分也

不会焦化变酸。

二、为有效防止酱油发霉长白膜，可以采用往酱油中滴几滴食油、放几瓣去皮大蒜或滴几滴白酒等方法。

三、烹调酱油不要用作佐餐凉拌。

四、酱油的新品种——铁强化酱油是继食盐加碘后的又一国家营养改善项目，包装上应有明确的铁强化酱油标志及含量。

(深圳新闻网)

## 天冷不妨常吃点零食

冬季气温低，身体散热快，相对产热少。冬天，人的胃肠功能不济，单纯依赖正餐获取的营养往往有失完整，适当补充些零食会有益健康。

葡萄干、巧克力、糖果等为补充热量的良好供源，是防寒与保暖的助手，同时可防范眩晕、心悸、乏力等“低血糖反应”等。

坚果中的核桃补钙又益智健脑；杏仁中的微量元素镁较丰富，镁可显著保护心肌；栗子可护肾、暖胃；山楂可“破气行瘀”并富含“金丝

桃苷”及“熊果酸”，有助于消化油脂，降低血脂，增添胃蛋白酶活性，推动胃肠蠕动活力，防治“食滞”，促进消化。

咀嚼零食可“运动您的脸”。咀嚼零食能增添唾液，给口腔洗个澡。唾液中的溶菌酶可杀灭细菌，防治口干。细嚼慢咽可达到“叩齿保健”的作用。

但零食只能作为正餐的补充。专家指出，若过多进食零食而疏忽正餐，或以零食取代常规正餐，往往

是诱发哮喘的一个重要因素。

(周云)



## 吃海鲜 天天特价

渔人码头为回报新老客户，从 12 月 1 日~10 日期间推出竹节虾 1 元/份，12 月 10 日~20 日期间推出扇贝 1 元/份，欢迎新老客户惠顾品尝。  
美食热线 海鲜城电话：8363555 小海鲜电话：8396777

## 本周特色菜



酱油焖鲮鱼 龙湖南庄提供  
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



## 色美味鲜鸡骨冻

用鸡可以制作许多美味菜肴，但鸡的某些部位，譬如剩下的鸡头、鸡爪之类却往往难以处理，有的甚至丢弃，很是可惜。这里介绍一种凉菜，下酒、佐餐都可以，制作也比较简单。

原料：鸡头（带颈）一个，鸡爪一对，鸡肉 150 克，火腿 50 克，冬笋肉（净）100 克，小葱 100 克，鸡油 50 克，鸡汤若干，黄酒、盐适量。

制作方法：

1.将鸡头对劈两半，去除眼珠，小葱去根、老叶，洗净。

2.把鸡头、鸡爪剁成小丁（约 0.5 厘米左右），火腿、冬笋肉和小葱也切成大小相同的小丁，放在盘内，待用。

3.旺火热锅，放入一半鸡油，把小葱煸透，盛入盘内。锅内放入另一半鸡油，旺火烧热，将鸡头、鸡爪小丁和冬笋肉、火腿小丁入锅，加黄酒及适量盐炒均匀。加鸡汤，改小火烧 10 分钟，再把煸好的小葱放入锅内，待锅内起泡即成。

4.选用两三个口径适当、但较深的碗，把菜肴盛入碗内，待凉后放入冰箱中冷藏，食用时反扣在盘内即可。

特点：此菜外形如馒头，色彩艳丽（有黄、红、绿等色），晶莹光亮，置于菜肴之中，别具一格。

(周曼)



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

