

好
吃
好
喝

本栏加盟热线：
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

一天一香蕉 疾病远离你

在所有的水果中，香蕉有着最“神秘”的色彩。相传，佛祖释迦牟尼正是因为吃了它，才获得了无穷的智慧，因此，香蕉被赋予了“智慧之果”的美称。

近日，香港《大公报》综合各国营养学家的研究，向世人证实了香蕉到底如何“一身是宝”，成为各国运动员首选的水果，应该被加入到日常饮食的清单当中。其效用甚至可以用“一天一香蕉，疾病远离你”来形容。营养学家说，香蕉的营养价值“不可小觑”，可以帮助缓解一些病症。

便秘：缓解这一不可为外人所道的痛苦，可能是香蕉最为人所知的效用。这是因为香蕉所含的食物纤维很多，可以帮助刺激肠蠕动，特别对老人来说更是大有裨益。

高血压和中风：香蕉含大量的钾，但盐分比较低，是最理想的降压和预防中风的食物之一。美国科

学家研究证实：连续一周每天吃两根香蕉，可使血压降低10%。发表在《新英格兰医学杂志》的研究也曾指出，如果平时多吃点香蕉，中风死亡的几率会降低40%。

免疫力低下：营养学家说，由于含有丰富的维生素，香蕉的抗氧化能力很强，这就增强了“香蕉族”自身的免疫力，特别是在容易感冒的冬季，每天吃点香蕉，肯定能为你的身体保驾护航。

抑郁症等心理疾病：香蕉素有“快乐水果”之称，荷兰科学家研究认为：最符合营养标准又能为人脸上增添笑容的水果是香蕉。它所含有的泛酸等成分，是人体的“开心激素”，能减轻心理压力、排解紧张、提高注意力、解除忧郁，令人快乐开心。而且，睡前吃香蕉，还有镇静的作用。

贫血：应对这一女性朋友的常见病，香蕉也能大显身手。营养学

专家认为，香蕉的含铁量很高，且富含胡萝卜素，因此能刺激血液内血红蛋白的产生，有助于减轻贫血症状。

胃灼热：香蕉能保护人的胃黏膜，减少胃酸的分泌，因此胃不好的病人偶尔吃一两根颇有好处。但香蕉属于寒性食品，因此切忌过量。

皮肤病：香蕉富含维生素A，能有效维护皮肤毛发的健康，对手足皮肤裂口十分有效，而且还能令皮肤光滑细滑。特别是将香蕉皮贴在皮肤之上，有止痛、消除溃疡的作用。

不过，香蕉虽好，过犹不及，每天吃1~2根就可以了。特别是因为香蕉含有很高的糖分和钾（会通过肾小管排出），血糖高者和肾功能不全者一定要少吃。

(蒋乃珺)

冬季“蔬之王”：百味白菜



上的主宾——都说白菜是养人的，可这个“养”，既是保养，更是养活。想想你吃过的白菜菜品吧，做法上——醋溜的、炆炒的、腌制的；搭配

上——白菜和板栗、白菜和豆腐、白菜和粉条、白菜和鸡蛋……可能你自己都记不清楚你吃过多少种与白菜有关的菜了。中医有句话叫“鱼生火、肉生痰，白菜豆腐保平安”，这也是说白菜的“养”。

看看我们现在，当然是没什么人再去冬储大白菜了，生活好了，我们都变着法子去吃我们没吃过的新鲜菜了。说吃白菜，甚至也会有人撇着嘴说：“白菜有什么好吃的？”求新求异可以，创新当然是要的，但我们也不能忘本。说到最后，其实白菜最值得赞扬的是它的低调，你没见哪个菜因为白菜抢了风头，但无论怎么折腾，白菜都还保留着它的原味，那才是满口留香。

(精品网)

吃海鲜
天天特价

渔人码头为回报新老客户，12月10日~20日期间推出蒜茸小扇贝1元/份，欢迎新老客户惠顾品尝。

美食热线 海鲜城电话:8363555 小渔鲜电话:8396777

本周特色菜

盘龙鲢	东云阁提供	食评:麻辣透香 周口一绝
美食热线: 8686865		
龙湖地锅鸡	龙湖山庄提供	食评:外脆里嫩 咸香味浓
美食热线:2698999	中州国际饭店提供	
食评:香筋滋补 味道醇厚	美食热线:8519966	

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

·九阳紫砂煲· 阿永下厨



藕夹蛋荷包

对于喜欢研发新食谱的人来说，做菜是件快乐而又随心所欲的事，把不同的食材进行重新组合与搭配，往往能够推陈出新，做出意想不到的美味菜。冬季正是莲藕大量上市的季节，可以做个煎酿莲藕。莲藕通常用于煮汤或者焖、炖，但其实炒、煎才最能保留它本身爽脆香甜的口感。而鲮鱼肉爽滑，与莲藕爽脆的口感相当搭配。再用鸡蛋做4个蛋饺，与草莓一起伴在煎酿莲藕旁边。一盘菜两款菜式、两种口味，果然是色香味俱全！

材料：莲藕（一个）、鱼滑（半斤）、鸡蛋（4个）

调料：糖、鸡精、生粉各适量

做法：

- 1.莲藕去皮后切成片状，每片厚度在0.8~1cm之间，洗净备用。
- 2.把鱼滑均匀地抹在藕片表面，摆好备用。
- 3.将3个鸡蛋打成蛋液，加入少量糖调味，搅拌均匀备用。
- 4.取平底锅，放入少量油，缓缓倒入蛋浆，用文火将蛋液煎成两面呈金黄色的蛋饼。
- 5.将蛋饼平铺在砧板上，取一圆形开口的模具，置于蛋面，用力压出圆形的蛋皮备用。
- 6.往蛋皮内包适量的鱼滑，用蛋清封口。
- 7.烧热3汤匙油，把藕片逐一放入锅内，先煎鱼肉的那一面，30秒翻一次身，直至将其煎熟。
- 8.煎莲藕期间，另取一小锅将蛋饺稍微蒸一会儿，待莲藕差不多煎熟时，下蛋饺一同煎香，即可上桌食用。

【小贴士】

- 1.鱼滑可视个人喜好更换成猪肉滑，但最好不与牛肉共进食，因为牛肉和莲藕都属于燥物，同食容易上火。
- 2.鱼滑本身较黏稠，因此不必加生粉也可粘在莲藕上。
- 3.蛋皮容易煎焦，而包在中间的鱼滑却难熟，因此煎前最好先蒸一会儿。
- 4.若嫌味道不够浓，可以用蚝油、鸡精以及生粉打一薄芡，食用时淋在藕片上即可。
- 5.若担心蛋饺封口不够牢固，可以利用牙签把蛋皮“缝”起来。

(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

