

# 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

**荣华楼** 8223895 8263895  
地址：市区八一中路

**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

# 冬至多吃坚果 增强体质减少疾病

冬至之时,生命活动开始由盛转衰、由动转静。此时要科学养生,调理得当,可以多吃些诸如花生、核桃、栗子、榛子和杏仁之类的坚果。

## 冬至为何吃坚果?

中医认为坚果偏温热,在其他季节吃容易上火,而冬天天气较冷,很多人吃后不存在这个问题。还有坚果大多有补肾健脑、强心健体的作用,而冬季对应的是肾脏,所以冬季进补多吃坚果很有好处。冬季吃坚果还有御寒的作用,可增强体质。当然吃坚果也要适量,且因人而异。

## 核桃

**营养价值:**核桃含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。脂肪中含亚油酸多,营养价值较高。此外,核桃还含有丰富的维生素B和E,可防止细胞老化,有健脑、增强记忆力及延缓衰老的作用。核桃还能减少肠道对胆固醇的吸收。核桃仁还是理想的肌肤美容剂,常吃有润肌肤、乌须发的功能。

**中医观点:**核桃仁是中成药的重要辅料,有补肾固精、润肺止咳、化痰定喘、顺气补血等功能,对肾虚、尿频、咳嗽等症有很好的疗效。人疲劳时嚼些核桃仁,能缓解疲劳和压力。

**适合人群:**所有人。

**适用量:**每次20克。因含有较多脂肪,所以一次吃得太多会影响消化。再有,吃核桃仁时,表面的褐色薄皮不要剥掉,这样会损失掉一部分营养。

## 栗子

**营养价值:**与其他坚果不同,栗子含有较多的碳水化合物,蛋白质和脂肪较少。此外,它还含有胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸等多种维生素。栗子所含的多不饱和脂肪酸



和维生素、矿物质能防治高血压、冠心病、骨质疏松等,同时也能抗衰老。

**中医观点:**栗子味甘、性温,有补肾壮阳、健脾和胃、活血止血的功能,适用于肾虚、腰膝酸软无力、筋骨疼痛、尿血、便血等症。栗子对人体的滋补功能,可与人参、黄芪、当归等中药材相媲美。

**适合人群:**所有人。因含糖及淀粉高,过于肥胖的人要少吃。

**适用量:**每次30克左右。

## 榛子

**营养价值:**由于榛子含有油质(大多为不饱和脂肪酸)、蛋白质、碳水化合物、维生素E、矿物质、糖纤维等特殊成分,因此具有降低胆固醇和预防结肠癌、前列腺癌、乳腺癌等疾病的作用。此外,榛子也是人体所需的矿物质很好的来源。在平衡血压的同时,榛子还能促进骨骼生长。

**中医观点:**榛子主要有开胃、滋养气血、明目的作用,主治食欲不好、乏力、形体消瘦、病后体虚、视物不明

等病症。此外,榛子中钾、铁含量亦名列前茅,对于增强体质、抵抗疲劳、防止衰老都有益。常吃榛子有益于儿童的健康发育。

**适用量:**每次30克左右。

## 杏仁

**营养价值:**杏仁含多种矿物质,钙含量高。杏仁含氨基酸种类也非常齐全。研究发现,吃杏仁可降低心脏病风险。杏仁还有降低胆固醇的功效。另外,杏仁有润肺排毒的作用,有养颜益寿的作用。但其热量高,最好减少其他油脂类摄取。

**中医观点:**杏仁是一味常用的中药,有止咳化痰、润肠通便的作用,对于年老体弱的慢性便秘者来说,吃杏仁效果最佳。杏仁有苦甜之分,甜杏仁可作茶点果品,苦杏仁有毒,不能生吃,入药多为煎剂。

**适合人群:**所有人。因杏仁有通便作用,所以消化功能差、大便稀、常腹泻的人要少吃。

**适用量:**每次20克。

## 花生

**营养价值:**花生中蛋白质含量丰富,每100克花生可提供身体每日所需的蛋白质一半以上,另外含有丰富的纤维、镁、铁、锌及维生素D。花生还含有维生素E、维生素B6、烟碱酸、核黄素及铜、钾、锌、镁等矿物质,同时蕴含丰富纤维。

**中医观点:**常吃花生有养血补血、补肺润肺、滋润肌肤的效果。因花生红衣有补脾胃之气,能达到养血止血的作用,因此吃花生时可连皮一起吃。

**不适合吃的人:**跌打淤肿的病人、消化功能不好的中老年人、胆囊切除的人。

**适用量:**每次20克至30克左右。(中网)

## 科学食用干海带



不少家庭都贮存着一些干海带,放着不急于食用。一些人认为它和其他海产品一样,可以长时间贮存。

其实,海带买回来后应尽可能在短时间内食用。如果不能食用完,应把拆封后的海带冷藏在冰箱或冰柜中,因为拆封后的海带在储存过程中受温度、光照等因素的影响,它的营养成分会有所降解,相反,微生物

会不断繁殖,有害成分也会不断增加,这些原因都会促使海带发生变质而不能食用。

在食用海带时,应清洗干净后,根据实际情况用水浸泡,并不断换水,一般浸泡6小时以上。如果海带在经水浸泡后像煮烂了一样没有韧性,说明它已经变质了,就不能再食用。

(孙媛)

# 本周特色菜

**爽爆野猪肉** 龙湖山庄提供  
美食热线:2698999  
食评:野生滋补 香筋爽口

**香菠脆皮肠** 中州国际饭店提供  
美食热线:8519966  
食评:外脆里嫩 咸香味浓

**神仙鸡** 东云阁提供  
美食热线:8686865  
食评:软烂适口 风味醇厚

**火焰盐焗虾** 夏威夷生态园酒店提供  
美食热线:8201111  
食评:清淡养胃 爽口生津

## 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



## 京葱香煎鱼嘴



这道菜的关键是一定要选用京葱,而非普通的香葱。京葱又被称之为长葱、北葱,北方人最爱它香辣刺激的味道,但在南方却不是人人都能接受。然而神奇的是,经糖炒制过后,京葱的味道变得又香又甜。当京葱与煎鱼头搭配在一起,这道貌似简单的菜已成为一道上乘的佳肴。

**材料:**大鱼头(1个)、京葱(两根)、姜(几片)、生粉(少许)

**调料:**绍酒(1/3瓶盖)、白砂糖(适量)、盐(少许)

## 做法:

1. 鱼头洗净,用少许盐腌一会儿。
2. 京葱斜切成长条,姜去皮后切成片状。
3. 烧热4汤匙油,爆香姜片后,放入鱼头。
4. 用文火将鱼头煎至两面呈金黄色。
5. 待鱼头八成熟时,加入绍酒调味,放入京葱段以及糖一齐炒香起锅。
6. 调小半碗生粉水,放入盐和糖调味,勾成薄芡淋在鱼头上,即可上桌食用。

## [小贴士]

1. 鱼头一定要文火煎,否则很容易煎烂。
2. 生姜不能太多,否则姜味过重,就把鱼的鲜味都盖过了。
3. 需注意京葱炒的时间不能太久,炒老了卖相就不好。
4. 不喜欢京葱辛辣味道的人,把京葱剥开两层,用水浸一浸,辛辣的味道就减少了。
5. 鱼头宜挑选大小适中的,太大的鱼头没什吃头,太大的鱼头家庭厨房不好炮制。

(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

