



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

冬季多吃枣 不用再吃药



大枣在我国食用已有3000多年的历史。我国现存最早的医药学专著《神农本草经》将大枣列为上品。大枣之所以为“五果之王”，是因为它含有丰富的营养成分，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，富含苹果酸和酒石酸等有机酸，维生素包括胡萝卜素、维生素B2、维生素C、维生素P等，以及钙、磷、铁等矿物质和微量元素，尤以碳水化合物和维生素C含量高。在鲜枣中含糖达20%~36%，干枣则高达50%~80%。每百克鲜枣中含维生素C380~600毫克，比苹果、桃子等高100倍左右。因此，大枣被称为“鲜活维生素C丸”。大枣除富含维生素C以外，还含有山楂酸和二磷酸腺苷，前者有抑制癌细胞的作用，后者则具有调节细胞分裂的功能。二者协同作用，可增强免疫力，使异常增生的组织细胞分裂趋向正常。

大枣按加工方法不同，而有红枣、黑枣之分。红枣是经沸水稍烫后取出晒干即成。研究发现，经常食用红枣能使血中含氧量增加，并有滋养全身细胞的功能，是一种作用缓和的强壮剂。黑枣是用高等级的鲜枣经沸水烫过，再熏焙至表皮发黑发亮，枣肉半熟，干燥适度为止，兼

有补肾与补血的功效。

大枣历来是益气、养血、安神的保健佳品，也是中医治病的常用之品，是卫生部公布的药食两用的植物性食品。经临床观察，大枣对高血压、心血管疾病、失眠、贫血等病人都有很好的补益作用。中医常常在处方中将大枣与甘草配伍或以大枣为引子。在《群芳谱》中有这样的记载：“十月取大枣，中破之，去皮核，文火反复炙香，煮汤饮，健脾开胃甚宜人。”

古方“甘麦大枣汤”，即是将红枣与淮小麦、甘草同煎汤，长期服用对贫血、血小板减少性紫癜、妇女更年期出汗、心神不定、情绪不易控制等症均有调补作用。民间便方治疗慢性肝炎、肝硬化等疾病时，也常用大枣200克，配以茵陈90克共煎，食枣饮汤，早晚分服，可以收到良效。

目前，大枣还用于以下方面：
补中益气，养血安神。大枣加入食疗药膳中可补养身体、滋润气血，用于脾胃虚弱、倦怠乏力、食欲不振、大便稀薄等症。大枣与党参、白术等配伍，有补中益气的功效。大枣与甘草、小麦等同用，能镇静安神，用于更年期有轻微失眠与烦躁症状

者。大枣常与熟地、当归同用，有养血的作用，用于有血虚萎黄症状者。

健胃养脾。每天嚼食6枚大枣，或与党参、附子、砂仁制成药丸常服，治脾胃虚弱、呕吐反酸、胃痛、食欲减少、倦怠无力等症。若加生姜、半夏煎汤，治饮食不慎所致的胃炎，以及胃部饱胀、呕吐剧烈等症。夏季炎热，水分丢失迅速，可用大枣、藿香、香菇煎汤，经常饮服可解暑热。

止咳润肺、生津安眠。干咳无痰可选用大枣加南沙参、黑元参、麦冬煎汤服用，有显著疗效。感冒或演讲者发生声音嘶哑，可用大枣、胖大海、冰糖煎汁饮用。歌唱者平时可用大枣、金钗石斛、北沙参煎汁，每周饮服1~2次，以润泽声带、保护喉咙、保持嗓音。若时常感睡眠不熟，且体虚、心悸者，可用大枣加葱白数根，或者大枣加酸枣仁、紫丹参，于临睡前2小时煎汤饮服，也有效果。

大枣在营养和保健强身方面都有很好的作用。因此，营养专家提醒大家：要想身体好，劝君多食枣。

(39健康网)

岁末加班 补点鳗鱼



条美食街上，一定会有一家专门经营鳗鱼的。鳗鱼口感细腻，鳗鱼肉含有丰富的蛋白质，维生素A、D、E，矿物质丰富。鳗鱼还含有丰富的“好”脂肪，其中所含的磷脂为脑细胞不可缺少的营养素。同时，它还富含DHA及EPA（深海鱼油成分，DHA为二十二碳六烯酸，EPA为二十碳五烯酸），而DHA和EPA被证实有预防心血管疾病的重要作用。鳗鱼中维生素A和维生素E含量分别是普通鱼类的60倍和9倍。

其中维生素A含量为牛肉的100倍、猪肉的300倍以上。鳗鱼中其他维生素如维生素B1、维生素B2含量同样很丰富。此外，鳗鱼还含有大量的钙质，对强健骨骼也有一定的效果。

合理搭配——常吃鳗鱼，有助美容。鳗鱼中的抗氧化营养素维生素A，可保护肝脏和眼睛；维生素E是一种强力的抗氧化剂，可促进血液运行，能防止黑斑发生。

最让女士动心的是，鳗鱼的皮、肉都含有丰富的胶原蛋白，可以修补肌肤皱纹，增加皮肤弹性，可以修复忙碌上班族疲惫的肌肤，让皮肤更漂亮。

鳗鱼虽营养丰富，但要注意营养的合理搭配，专家特别强调，由于鳗鱼几乎不含维生素C，吃鳗鱼时应搭配一些蔬菜，以弥补这个缺陷。

(智慧)

本周特色菜



煎焖鱼三宝 龙湖山庄提供
美食热线：2698999
食评：入口绵香 滋补安神



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



砂锅鱼头豆腐



寒冷的冬天，若能吃上暖暖的砂锅菜，那便是最幸福的事了！鱼头豆腐锅中有鱼有肉，荤素搭配得宜，融合了多种营养成分，补益效果很好，是冬季的滋补品。另外，鱼头还有很好的健脑作用，皆因鱼头中含有丰富的健脑物质——卵磷脂，可增强记忆、思维和分析能力，适合常用脑的人食用。

材料：大鱼头(1个)、豆腐(1块)
配料：瘦肉(75克)、鲜菇(25克)、腐竹(100克)、蒜(25克)、姜(2克)
调料：豆瓣酱(25克)、黄酒(25克)、海天草菇老抽(20克)、白砂糖(10克)

做法：
1.把鱼头剥开，抹上酱油以及豆瓣酱腌入味。
2.豆腐切厚约1厘米的长方片，入沸水锅余一下。
3.猪肉洗净，切片；香菇去蒂，洗净，切片；腐竹洗净，备用。
4.将油烧至七成热时，把鱼头放入锅中煎黄，放入黄酒，加酱油和白糖翻炒至六成熟，将鱼头捞起备用。
5.重新烧热油锅，放入豆腐、猪肉、香菇、姜末，炒香。
6.在沙锅中加750毫升水，煮沸后放入鱼头和其他材料，用小火炖20分钟左右。
7.撇去浮沫，加入洗净的青蒜段，连同砂锅一起上桌。

[小贴士]
1.豆腐先余一下，可以去掉豆腥味。
2.注意挖净鱼鳃，并将鱼头彻底洗净，烧煮时间尽量长一些，要烧熟烧透。

(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

