

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

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 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公路交口南

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

吃饭时“三种声音”不健康



你的健康与你的饮食习惯有着很大的关系，像饮食中有“三种声音”是要不得的。

1. “呼噜呼噜”

风卷残云吃饭的声音。吃得快，不能完全咀嚼，食物的大块残渣进入消化道，从食管、胃到小肠一路通过，时间长了就会造成伤害。热汤、热粥一仰头喝掉，油条、菜饭团囫圇吞枣，辛辣甜腻一味偏爱……这样长期反复刺激，容易导致消化道壁细胞增生，癌前病变。

建议吃饭时耐住性子，细嚼慢咽；麻辣烫和油炸的硬食物更得少吃点。

2. “食物变质没关系”

不重视自己健康的声音。腐变的食物也会致癌。比如，发霉的花生、玉米、陈萝卜干、腌得不透的酸菜中存在亚硝胺和霉菌毒素，后者本身可以引起癌症，与亚硝胺还有协同致癌的作用。其实，不吃变质食品是基本健康常识。照不照着做，全看个人的健康意识，这和许多人小时候明知青菜的好处，却不肯吃是一样的道理。

3. “滋拉——”

生菜下油锅的声音。这样的情景不陌生——湿淋淋一把青菜放进热油锅，一时间，声响伴着油烟四起。油在高温的催化下，会释放出含有丁二烯的烟雾，人如果长期吸入，诸多免疫功能受到抑制，而且容易得肺癌。“滋拉”一声的时候，这种有毒油烟散发得最多，对人体健康的影响也最大。

建议少用煎、炸、炒、红烧等烹饪方法。如果一定要开油锅，不妨在烧热油后，暂时关一下火，让油温稍稍回落，在无火保温的情况下放菜。

(39 健康网)

·九阳紫砂煲·

阿永下厨

药膳八宝鸡

药膳八宝鸡是一道冬季养生滋补品。别看这只鸡的外表平平无奇，里面可是藏了不少宝藏呢！经过一小时的焖煮，鸡肚子中的党参、枸杞子、莲子等药膳的香味以及药性早已渗透到鸡肉中，不仅香味四溢，鸡肉更是爽口滑嫩。

材料：光鸡(1 只)，莲子、枸杞子、党参、干冬菇、木耳干、花椒、八角、香叶(各适量)，姜片、葱段(若干)

调料：黄酒、生油、盐

做法：

- 1.光鸡洗净，掏出内脏。
- 2.将莲子、枸杞子、党参、冬菇粒、花椒、八角、香叶等材料洗净；长葱切成段状，备用。
- 3.将所有药材塞进鸡肚子里，用牙签(或针线)缝口。
- 4.用油以及盐抹遍鸡的全身。
- 5.烧热 4 汤匙油，爆香姜片后，把鸡放进锅内，盖上锅盖用火煮约 45 分钟。
- 6.待药材香味飘出时，将鸡转至砂锅中，放入葱段，倒入黄酒调味后，继续煮 15 分钟，即可食用。

(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



本周特色菜

爽爆野猪肉 龙湖南庄提供
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

订一份
周口晚报
(148 元 / 年)

=

小记者
发表作品

+

10 次
写作培训

+

10 次
户外采风

小记者活动剪影

写作培训

采摘草莓

植树造林

合影留念

植物园采风

加盟小记者 常年办理 咨询电话：(0394)8599329 13592220007(王俊祥)