

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

认识“心脏卫兵”

大麦：这种谷物会破坏低密度脂蛋白（坏的胆固醇）和甘油三酸酯。2009 年的一项研究显示：在不影响高密度脂蛋白（好的胆固醇）水平的前提下，它能让你的总胆固醇水平平均下降 13 个数值点。《101 种最优的长寿食物》一书的作者大卫·格魯托研究员说：“大麦含有 β 葡聚糖，后者是一种可溶性纤维，与胆固醇结合在一起后能迅速排出体外。”1 杯半经过煮熟的珍珠大麦含有 3 克可溶性纤维，达到了美国食品及药物管理局每日的推荐剂量。

花豆：像大麦一样，这种食物也含有能抵御胆固醇的 β 葡聚糖。在一项研究中，研究者让一些对胰岛素有中等抗阻性的志愿者每天吃半杯花豆，8 周以后，他们的总胆固醇水平下降了 19 个数值点，其中低密度脂蛋白下降了 13 个数值点。

葡萄：人们每天只需要吃 1/4 杯葡萄就能预防高脂肪食物对人体带来的损害和影响。美国俄亥俄州哥伦布市儿童医疗中心的研究者说：“高脂肪食物会减缓血液流通的速度，增加得冠状动脉疾病的风险。”科学家认为，每天都吃葡萄，从总体上会对血管健康有益，因为这种水果大量含有一种名为多酚的抗氧化剂。

澳大利亚坚果：《营养学期刊》上刊发的一项在澳大利亚进行的研究显示：高胆固醇的人如果每天吃 1~3 盎司的澳大利亚坚果，1 个月以后，他们的低密度脂蛋白水平下降了 5.3%，高密度脂蛋白水平上升了 7.9%。研究者推断，这种坚果可以增加血液中有健康益处的单一不饱和脂肪数量。对于大多数人来说，每天吃 1 盎司的澳大利亚坚果就足够了。

矿泉水：大部分的矿泉水富含金属元素镁和钙（圣培露矿泉水含有 56 毫克的镁和 208 毫克的钙），可以潜在地降低血压水平。在瑞典进行的一项研究显示：70 名年龄在 45 岁至 64 岁之间的患有临界高血压症状的男女病人每天喝 1 升矿泉水（而不是仿制的矿泉水和苏打水），坚持喝了 4 周以后，血压水平出现了明显下降。

避免喝能量饮料：《大厨的烹饪医药学指南》一书的作者约翰·拉·普马医学博士说：“能量饮料中通常添加了咖啡因和巴西可可粉，会让血压水平激增。”

（臧恒佳）

畜禽等不能吃的部位

单吃动物身上那几块肉，时间久了总觉得乏味。现在，人们费尽心思将畜、禽、鱼等动物各种各样的部位经过精美烹调后请上了餐桌。但是，动物有的部位却是绝对不能吃的，否则会影响人体健康，甚至导致食物中毒。

鱼“黑衣”：大多数鱼体腹内两侧都有一层黑色膜衣，为鱼体内最腥臭、泥土味较浓烈的部位，含有大量组胺、类脂质及溶菌酶，误食组胺会引起恶心、呕吐、腹痛等症状。

猪血脖：就是脖子下面血淋淋的部分，大多是淋巴结和肥肉。这个部位的有害物质和病原微生物含量较其他部位多很多。另外，猪脖子的肉疙瘩不能吃，即称为“肉枣”的东西。食用时应将这些灰色、黄色或暗红色的肉疙瘩剔除，因为它们含有很多细菌和病毒，若食用则易感染疾病。

鸡头鸡冠：尤其鸡冠不能吃。我国有句民谚：十年鸡头胜砒霜。为何鸡越老，鸡头毒性就越大呢？这是因为鸡在啄食中会吃进有害的重金属物质，而这些重金属会随着时间的推移沉积在鸡头内。

鸡脖鸭脖：这个部位肉很少，可血管和淋巴腺体却相对集中。偶尔吃些解馋是没有问题的，需注意的是，吃时不要带皮，淋巴等一些排毒腺体都集中在颈部的皮下脂肪。有些人吃鸭脖时习惯咬碎，注意不要误食鸭脖骨架内部的气管，因为气管要进行气体交换，容易存在细菌。

鸡尖或鸭尖：又称“鸡屁股”、“鸡臀尖”或“鸭屁股”、“鸭臀尖”，指鸡、鸭、鹅等禽类屁股上端长尾羽的部位，肉肥嫩，学名“腔上囊”。这个部位是淋巴腺集中的地方，因淋巴腺中的巨噬细胞可吞食病菌和病毒，即使是致癌物质也能吞食，但不能分解，因而都会沉淀在臀尖内，臀尖是个藏污纳垢的仓库。

羊悬筋：又称蹄白珠，长在蹄甲间，是羊蹄内发生病变的一种病毒组织，一般为串珠圆形，食用时要摘除。

（张亮）

怎么煮玉米粥才有营养？

玉米营养丰富，含有大量蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质、不饱和脂肪酸、卵磷脂等，其中，有一种尼克酸对健康非常有利。但玉米中的尼克酸不是单独存在的，而是和其他物质结合在一起，很难被人体吸收利用。在做玉米的时候，有个小窍门——加点小苏打，就能使尼克酸释放出来，被人体充分利用。

尼克酸又叫烟酸，它在蛋白质、脂肪、糖的代谢过程中起着重要作用，能帮助人们维持神经系统、消化系统和皮肤的正常功能。人体内如果缺乏尼克酸，可能引起精神上的幻视、幻听、精神错乱等症状，消化上的口角炎、舌炎、腹泻等症状，以及皮肤上的癞皮病。

多吃粗粮是人们获得尼克酸的一个重要手段。玉米中的尼克酸含量比大米高很多，但普通的吃法中，它们几乎完全不能释放出来。实验证明，如果在做玉米面窝窝头或煮玉米粥时放些小苏打，尼克酸就能释放出二分之一左右。同时，小苏打还可帮助保留玉米中的维生素 B1 和维生素 B2，避免营养损失。

此外，吃玉米时还可进行合理的膳食搭配，和一些含尼克酸高的食物一起吃，如豆类、大米、小麦等。这些粮食中的尼克酸多为游离型，可以大大提高玉米中蛋白质的利用率。

（39 健康网）

本周特色菜

霸王豆腐 龙湖山庄提供
美食热线：2698999
食评：鲜香爽口 滑嫩养颜

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

盘龙鳝 东云阁提供
美食热线：8686865
食评：藏身麻辣阵 浸得透体香 食之三日醉 卧无饥肠响

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

香芋奶香鸡

最近天气骤降，香芋又成了家庭餐桌上的常见菜肴。烹煮香芋的方法多种多样，烧、炒、炖、炸、煮，样样皆可，香芋焖鸭、香芋扣肉煲、香芋椰汁西米露……菜式花样时时翻新，令人百吃不厌。如今，鸡肉与牛奶成了香芋的新搭档。香芋奶香鸡这道菜不仅油少盐少，而且是用牛奶炖煮而成的，被炖得又香又糯的香芋，带有浓浓的奶香味，养生又美味。

材料：脱脂牛奶、芋头、鸡
调料：盐、料酒
做法：
1. 洗净鸡，切成块状，用盐以及料酒腌 20 分钟，待用。
2. 芋头洗净后，切成薄片，用盐水浸泡。
3. 烧热 3 汤匙油，将芋头放入锅内，将表面煎金黄色。
4. 洗干净油锅，倒入牛奶以及芋头块，开中火把芋头煮熟，将芋头块捞起。
5. 重新添加牛奶，将鸡块放入牛奶中，煮至鸡熟。
6. 预热砂锅，将芋头块铺底，再放上鸡块。
7. 最后再加入牛奶加入盐，中火煮稠些，倒入砂锅中，即可上桌食用。

【小贴士】
1. 芋头先煎过，这样煮起来不易碎。
2. 牛奶煮鸡时，会有很多鸡油渗出，怕油腻的人吃前可以先把鸡油撇去。

（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