

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

卫生组织公布的最佳食物



世界卫生组织 (WHO) 第 113 届会议对饮食、运动、生活习惯等议题进行了研讨，提出了全球健康新战略。健康新战略认为，不健康的饮食是导致众多疾病以及一些癌症在内的非传染性疾病的主要原因之一。会上，世界卫生组织向人们

推荐了 6 类最佳食物及提出相关的建议，包括控制饱和脂肪的摄入量，以不饱和脂肪取而代之，多吃蔬菜、水果、豆类、粗粮等，希望人们以一种健康的饮食习惯对待生活。

1.最佳水果：依次是木瓜、草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。

2.最佳蔬菜：红薯既含丰富维生素，又是抗癌能手，为所有蔬菜之首。其次是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、苤蓝菜、金针菇、雪里红、大白菜。

3.最佳肉食：鹅鸭肉化学结构

接近橄榄油，有益于心脏。鸡肉则被称为“蛋白质的最佳来源”。

4.最佳护脑食物：菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等壳类食物以及糙米饭、猪肝等。

5.最佳汤食：鸡汤最优，特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用，尤其适于冬春季饮用。

6.最佳食油：玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳，植物油与动物油按 1:0.5 的比例调配食用更好。

(新华)

本周特色菜



鳝鱼粉丝 龙湖山庄提供
美食热线：2698999

食评：肉筋味鲜 香辣绵长



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



鲍汁辽参珍珠鲍 夏威夷生态酒店提供
美食热线：8201111

食评：汤美赛仙肴 滋养属极品

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

智能调压 随食变
好饭好肉好营养



京酱肉丝

用料：精肉、甜面酱、生姜、葱白、植物油、盐、香油、味精。

做法：

1.将大块生姜洗净去皮，切成细丝，精肉切丝、葱白切丝备用。

2.姜丝开水煮半分钟，捞出凉水浸泡 5 分钟，去掉姜味。

3.炆锅后把精肉炒到九成熟，加入煮过的姜丝，爆炒 1 分钟，放入甜面酱、盐翻炒几下。停火后加入味精、香油装盘，盘的一边放上葱白丝即可。(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、理想的绿色健康炊具。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助
热线电话：8230822 8239708 8230922

九阳智能电压力煲

智能调压 随食变
好饭好肉好营养



庆中国移动周口客户跨越300万系列回馈活动

刮刮卡 即刮即送，

中奖率100%

300万
畅享移动新生活

奖品以营业厅实物为准

中国移动周口公司客户即将突破300万。客户突破300万是汇聚了全体移动员工汗水、不断创新领先科技、追求通信卓越品质的结果。客户突破300万，更是汇聚了300万客户信赖的结果。

客户突破300万，我们心怀感恩，特在2010年1月1日至3月31日，开展“客户跨越300万 畅享移动新生活”系列回馈活动。

★新入网即送刮刮卡，中奖率100%，奖品有液晶电视、豆浆机、折叠自行车、洗衣粉等。

老客户亲情回馈

预存分摊话费送刮刮卡，最高奖液晶电视；
预存月租或分摊话费送折叠自行车、食用油、炒锅等。

家庭账户预存缤纷“游”好礼

即日起，参加移动之家“缤纷游”好礼活动。
在家庭账户上预存一定话费，即有 60 元—200 元的相应话费赠送，您还有机会获得千元旅游大奖！还等什么，快来参与吧！

家庭短号/三位号码轻松记

移动之家推出“家庭短号”。家人的手机和家中的
G3电话，都能设置三位短号。一家人互打，按三个
数就能通话。

以上礼品数量有限送完为止。更多活动详情，请咨询当地移动营业厅。

客服热线：10086 www.hn.chinamobile.com

中国移动通信集团河南有限公司周口分公司