

好

吃

好

喝

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

冬瓜菠菜胡萝卜 既健康又瘦脸

要想成功瘦脸,在平日的食物挑选上,就应该多多注意摄取含高钾质的食材,因为钾质能够促进体内代谢功能,排除因为不当饮食或生活习惯所产生的脸部肿胀问题。此外,高纤维质的海藻类、豆腐、豆干及青菜、水果都是瘦脸的好朋友。

菠菜:小小一把菠菜就含有丰富

的钾及维他命 A 和 C,但是须特别注意烹调方式,因为菠菜是相当容易流失营养的食材。

豆苗:绿色的豆苗菜含有相当丰富的营养,其中当然少不了有利消除水肿的钾,而且豆苗菜也可以强化咀嚼效果,是兼具营养价值及促进口腔活动的优质食品。

冬瓜玉米汤:因为冬瓜和玉米有去脂肪、去水肿作用,而且这种汤的煮法也非常简单,持续喝一至两个月,一定能见效。

胡萝卜:胡萝卜营养很丰富,但同时它有股“怪味”,让有的人不容易接受。但胡萝卜有很好的瘦脸功效,在鲜榨的胡萝卜汁里加点蜂蜜,风味更佳,养颜又美容。

坚果:充分的维生素、油脂,可使支撑脂肪的肌肉纤维变得强壮有力。

(辛华)

本周特色菜

乡村小炒肉 龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评:青椒烧肉 香醇鲜美

小蒜牛籽粒 中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评:蒜香浓郁 鲜咸可口

东云阁手撕羊腿 东云阁提供

美食热线:8686865

食评:香筋养胃 软烂滋补

焖锅黄鱼 信阳私房菜提供

美食热线:8363588

8395855

食评:鲜香绵嫩 营养丰富

湘西猪尾 夏威夷生态酒店提供

美食热线:8201111

食评:微辣香爽 滋补健体

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

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:市区周南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:市区路西路口北 5 0 0 米

夏威夷生态园酒店 8201111

地址:市区周南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

信阳私房菜 8363588(文明路店)

8395855(汉阳路南店)

6191777(汉阳路北店)

胜势再发 智领未来

东风悦达起亚周口嘉士通4S店

地址:周口市淮河南路 周淮路口东500米

销售热线:8938888

FORTE 福瑞迪

智在心 力于行

实力凝聚,续写胜势,定义智慧人生。FORTE福瑞迪配备智能启动系统,搭载全球领先科技——1.6L Y(伽马)CVT引擎,强劲动力,一触即发,助您绝胜未来。

www.dyk.com.cn 全国呼叫中心:800-828-5985

东风悦达起亚周口嘉士通4S店

地址:周口市淮河南路 周淮路口东500米

销售热线:8938888

周口首届儿童摄影机构作品评选大赛

主办单位:周口日报社 周口晚报社

为繁荣周口市儿童摄影艺术,推动儿童摄影机构事业发展,为周口广大摄影商家提供更广泛的交流平台,周口日报社将在六一儿童节期间举办周口市首届儿童摄影作品评选活动,希望以此献给孩子们一份美好的节日礼物。

参与大赛摄影机构:周口爱你宝贝专业儿童摄影会所 周口亚美人·爱儿美专业儿童摄影会馆 周口新新娘好好影像中心

周口巴黎娃娃专业儿童摄影 扶沟新新娘婚纱摄影、儿童摄影馆 太康朱口镇东霞影楼

淮阳果果专业儿童影像生活馆

活动内容:

1.凡周口县(市)区摄影店均可参加。(注:仅为儿童摄影照片)

2.凡是参加此次评选活动的摄影商家,不收取报名费。

3.摄影商家可作为此次评选活动评委之一,见证整个评选过程。

4.参加评选活动的摄影商家,需提供 20 张儿童摄影照片,选送照片必须是本摄影机构拍摄,否则视为无效。(版权及肖像权归该摄影机构所有)

5.本次评选活动计划评选出儿童照片共计 35 张,其中特等奖 5 名,一等奖 5 名,二等奖 10 名,三等奖 15 名。凡获奖摄影作品,均颁发给获奖摄影商家奖牌,并在报纸上刊发。

6.本次活动评选采取公正、公开、公平的原则,现场打分、现场公布结果,公布结果在报纸上发布。

7.本次活动赠送参与摄影商家获奖照片刊登的报纸。

评选时间:2010 年 5 月 29~30 日

咨询电话:13592220016 15139442369 15039908108

欢迎各县市摄影机构参与此次活动。

欢迎婴儿奶粉、婴儿游泳馆、童装、童车、儿童玩具等商家冠名、协办此次活动。