



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

吃红色蔬果养生

樱桃 新鲜樱桃，色泽艳丽，质感丰实。它的铁含量尤其高，每百克可达 6~8 毫克，具有促进血红蛋白再生及防癌的功效。

西瓜 西瓜汁中还含有多种重要的有益健康和美容的化学成分。西瓜的这些营养成分，易被皮肤吸收，对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果好。

草莓 吃草莓能培养耐心，因为它属于低矮草本植物，生长过程



中易受污染，因此，吃之前要经过

耐心清洗：先摘掉叶子，在流水下冲洗，随后用盐水浸泡 5~10 分钟，最后再用凉开水浸泡 1~2 分钟。之后，你才可以将这粒营养丰富的“鲜维生素丸”吃下。

莲雾 莲雾是一种很好的润肺剂，民间有“吃莲雾清肺火”之说。人们把它视为消暑解渴的佳果，习惯用冰糖莲雾治干咳无痰或痰难咯出。

(辛华)

本周特色菜



油香爆鱼花 龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评:香酥爽口 营养丰富



云南小瓜炒爽肉 中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评:香咸适口 清爽滑嫩



翅丁掌中宝 东云阁提供

美食热线:8686865

食评:清香入味 鲜咸可口



信阳水炖南湾鱼

信阳私房菜提供

美食热线:8363588
8395855

食评:水美鱼鲜烹佳肴
味美肉嫩营养全



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
信阳私房菜 8363588(文明路店)
8395855(汉阳路南店)
6191777(汉阳路北店)



扶老·助残·救孤·济困·赈灾



2010年1~5月份 福彩凝聚爱心, 大奖回报真情。

我省双色球今年已中出10万元以上大奖 144注
中奖总奖金高达1.48亿元!

- 商丘彩民独中5注, 获得总奖金3374万元!
- 郑州彩民独中2注, 获得总奖金1000万元!
- 500万元以上中奖注数高达11注, 获得总奖金6926万元!
- 10万元以上中奖注数126注, 获得总奖金3500万元!

周口市福利彩票发行中心