

好好吃 好好喝

本栏目由 **渔人码头** 独家协办

总店地址：周口市郑东大道 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
扶沟店	0391-2586198
许昌店	0374-2593333
漯河渔人码头海鲜坊	0395-3333301

早餐第一口 我们吃什么？

早餐是在早餐店或在路边边走边吃。为迎合大家的口味，早餐速食店所提供的食品，大多具有高脂、高蛋白、高热量、高糖的特性，若常以这类食品当早餐，不仅导致营养失衡，甚至潜藏致病因子。

五壳根茎类不但含丰富的糖类，还可以快速提供人体所需要的基础能量，就像汽车必须要有汽油才能行走一般。一顿营养的早餐，可以选择稀饭、馒头、萝卜糕、吐司、燕麦、全壳类脆片……作为主食，或是挑选较粗糙的五壳根茎类，像是全麦面包、杂粮粥等。

早餐是补充奶类的好机会。乳制品是高品质蛋白质的来源之一，同时含有丰富的钙质，一般常吃的食物中，没有一种钙质含量能与奶类相比。利用早餐时间来摄取奶类，像是一杯牛奶、羊奶、低糖优酪乳等都是很好的选择。奶类的钙质除了与骨骼发育有关之外，同时具有增进神经与肌肉对刺激的感应，换句话说，即具有稳定情绪之作用。因此，在早上来一杯牛奶，或是豆浆也不错，再煎一个荷包蛋，都可以吃到优质蛋白质，让我们看起来精神抖擞、充满活力。

早餐如果能够补充水果，品质会更好！水果为维生素 A、C 丰富的来源，并含维生素 B 群、纤维质与矿物质，不但具有刺激食欲的作用，同时可促进肠道蠕动以及维持体内酸碱平衡。吃水果不但能养颜美容，而且让我们看起来容光焕发、美丽又动人！比方说，我们可以选择吃清粥配青菜，或是来个生菜沙拉、火腿三明治中搭配小黄瓜。而在早餐后吃一个苹果、橙子或半根香蕉会更好。

早餐是一天活力的源泉，太油、太甜、太咸的食物，吃了容易让人感到昏昏欲睡，所以在选择上，烧饼、油条偶尔换上馒头夹蛋，地瓜粥也可以取代薯条，来杯牛奶、优酪乳胜过奶昔，清粥宜配青菜，身体负担减少了，一天的开始更有朝气。

(辛华)

本周特色菜



金针菇鱼翅 龙湖山庄提供
美食热线：2698999
食评：清爽筋道 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



鲍鱼菇炒牛排 东云阁提供
美食热线：8686865
食评：香咸适口 软嫩诱人



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 500 米
夏威夷生态酒店 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)

北京华大研修学院航空专业开始招生

航空各类专业现在开始招生，周口地区正在报名中，凡经学院面试、体检合格，入学签订保障就业协议，保障学生顺利就业，
可办助学贷款 初、高中生均可报名，男1.70米以上，女1.60米以上，周口地区限额20名，报满为止，通过面试首批入学者，可减免相应学费，具体请咨询当地招生老师。
郸城：13271179288张老师，周口市及下属县市：13633942659许老师
学院网址：www.bjhangkong.com 学院电话：01089345377

G3手机价格您来定

预存话费抵购机款
积分/M值再抵购机款
CMMB手机送手机电视包月费

◀ 展示机型请以移动营业厅实物为准。 ▶

买G3手机又有新玩法。选择多。超划算。花多少钱？每月分摊多少？14种预存方案随你挑！几十款G3手机，从豪华版到实用版，百欢哪个就选哪个。全球通。动感地带客户积分/M值还能额外再抵购机款。买手机省到底！

※选择支持CMMB手机电视的G3手机，送手机电视包月费，每月8元。连送3个月。

活动时间：2010年7月1日——2010年9月30日

引领 3G 生活

客服热线：10086 www.bjhangkong.com
中国北京移动通信有限公司