

苏鲁豫皖冀酒店老总聚周口 探讨酒店做大做强秘方

本报讯（记者 梁照曾）近日，由周口迎宾馆承办的“苏鲁豫皖冀酒店联谊会常务理事会”在周口召开，来自苏鲁豫皖冀 5 省的酒店老总聚首周口，探讨酒店服务业的发展。

据了解，这次活动以“增进友

谊、相互交流、资源共享、共同发展”为宗旨，通过多种形式的联谊交流，加强 5 省酒店业同行多层次、全方位的联系和交往，促进友谊，深入交流，努力构筑 5 省政府接待宾馆、酒店共同发展的平台。

“苏鲁豫皖冀酒店联谊会”是

在苏、鲁、豫、皖、冀 5 省周边地区部分政府接待宾馆、酒店多年友好交往的基础上，自愿组成的群众性联谊交流组织，每年召开一次全体会员参加的年会和常务理事会，会员轮流承办。

此次会议的议题主要是探讨新

形势下政府接待型酒店的发展思路，如何运用联谊会打造一个各会员酒店学习交流的平台。会上，各省的先进宾馆作了经验交流汇报，给大家提供了一个互相学习的机会。通过此次会议，联谊会的成员又增加了 10 家，会员饭店超过了 90 家。



“伏天”要主动吃“苦”

7 月 19 日迎来今年入伏第一天，接下来人们将迎来酷热的“三伏天”。今年的“三伏天”为 30 天。人们常说“热在三伏”。那么，“三伏天”为何最热？

有关专家介绍说，夏至是一年中白天最长、阳光接近直射的日子，但由于夏至时，地表湿度较小，地面吸收的热量晚上会散发一大部分，所以并不是最热。而进入“伏天”后，地表湿度变大，每天吸收的热量多，散发的热量少，地表层的热量累积下来，所以一天比一天热，进入“三伏天”，地面积累的热量达到最高峰，天气也就最热了。

另外，夏季雨水多，空气湿度大，水的热容量比干空气要大得多，这也是天气闷热的重要原因。七八月份副热带高压加强，在副高的控制下，高压内部的下沉气流，使天气晴朗少云，有利于阳光照射，地面辐射增温。

进入“三伏天”以后，高温、高热、高湿的“桑拿天”开始袭来。炎炎夏日，人很容易“上火”。

营养专家提醒，“三伏天”里要多吃苦味食物。苦味食物中所含的生物碱因具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用，是夏季天然养产品。含有苦味的食品以蔬菜和野菜居多，如莴苣、生菜、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶、苕菜等。

此外，在“三伏天”里，公众要格外注意增加营养，食物以清淡、易消化为宜，少吃油腻和辛辣的食物，少饮酒、少抽烟。另外，要做好心理调节，要静心、安神、戒躁、息怒。（辛华）

你会喝水吗？

科学饮水 避免“水盲”影响健康

开水是熟水吗？纯净水是健康水吗？每天 8 杯水的口号适用于每个人吗？随着人们健康意识的不断增强，对饮水的重视度也日益增强。但是，面对“你会喝水吗？”这个看似无比简单的问题，大多数人还真答不上来。

记者从“2010 年首届中国城市饮水与健康高峰论坛”上获得信息：我国存在大量不懂得应该“喝什么水、喝多少水、如何喝水”的群体，他们是地地道道的“水盲”，而错误的饮水观念和不科学的饮水方式会给身体健康带来沉重威胁。

水是营养素，食以饮为先

很多人认为饮水仅仅是为了解渴，干净的水就是好水。每当谈到饮食的重要性，往往都在讲如何吃好，却忽略了饮好。有关专家说：“饮食包含了两重意思，一为饮，二为食，食以饮为先。明朝李时珍在《本草纲目》中就把水列为各篇之首。可见他对水的‘保健’、‘疗效’作用的重视。而现代人逐渐忽略和淡忘了水本身对健康人及病人应具有保健、疗效作用。”

水是最基本、最重要的营养素，它参与所有固形营养素在人体内代谢的全过程。专家说：“好水是世界上最便宜、最安全、最有效的保健品。”餐前喝水可以提高人的注意力、免疫力等，这是英国伦敦大学圣玛丽医学院专家宣布的一项研究结果。此项研究的专家对 3000 多位患者进行临床观察后发现，气喘、过敏、抑郁症、胃溃疡等疾病和水分摄入量多少有关。“喝水多少与一些疾病密切相关。如果水分摄取不足，很有可能为中风、肥胖症等疾病埋下隐患。”

中国营养协会公布的新膳食宝

塔中，水作为七大营养之一，在营养膳食宝塔中占有重要位置。专家们认为，在新膳食宝塔中最大的亮点就在于强调科学饮水、足量饮水的重要性，强调饮水与健康的关系，这是一个和国际健康观念接轨的表现。

白开水适合饮用，“烧开水”大有讲究

除了自来水外，目前城市居民饮用水产品多种多样，有蒸馏水、纯净水、超纯水、太空水、去离子水、碱性水、矿泉水、磁化水、离子水、活化水、生态水等等。那么，究竟喝什么水有利于健康？

营养专家建议首选白开水。专家说，白开水的优点一是安全卫生，自来水经煮沸后，能够杀菌、改善高硬度、去除部分有害物质，如卤代烃等致癌物质等。二是制取简单，经济实惠，用之方便。

但专家同时强调，家里司空见惯的“烧开水”也是大有讲究的。

首先，烧开水的最佳时间是水烧开后再加热 3 至 5 分钟。研究显示，加氯消毒的水，随着温度的升高，所生成的卤代烃等致癌物质的含量也不断升高，烧到 90 摄氏度和刚烧开的水，潜在的危险最大。沸腾后再加热烧 3 至 5 分钟，这些有害物质可迅速挥发，使之含量迅速下降。但是，水烧的时间太长也不利，烧的时间越长，水中亚硝酸盐的含量可能越高，可危及人体健康。

其次，烧开水的水质应该达到国家饮用水卫生标准。

第三，喝白开水的水温以 25 到 30 摄氏度为宜，即凉开水，不宜过高或过低。水温太低会引起肠胃不适；过高可致口腔、咽部、食管及胃的黏膜烫伤而引起充血和炎

症等，长期发炎可能成为癌变的诱因。

专家特别强调，生水 and 蒸锅水不宜饮用。生水是指未经消毒的水，可能含有致病微生物，直接饮用后可能发生肠道疾病，如急性胃肠炎、伤寒、痢疾、寄生虫病等。蒸锅水是指蒸饭和蒸馒头的剩锅水。因加热时间长，其中重金属和亚硝酸盐会浓缩，含量增高，对人体会造成危害。

过犹不及，适量饮水因人而异

医学证明，急性缺水可引起脱水及死亡；长期慢性缺水可加速衰老的进程，引起泌尿系统结石、有害物质蓄积、白内障、肠道肿瘤等。那么，是不是水喝得越多就越好呢？

专家说：“水摄入量超过肾脏排出的能力可引起水过多及中毒。水中毒时，可引起脑细胞肿胀、脑组织水肿、颅内压增高，引起头痛、恶心、呕吐、记忆力减退，重者可发生渐进性精神迟钝，恍惚、昏迷、惊厥等，严重者可引起死亡。”

中国营养学会根据水平衡和国外资料，建议我国居民在温和气候环境进行轻体力活动，成人每日至少饮水 1200 毫升，即一般容量杯子的 6 杯。如果在高温环境下劳动或运动，需增加饮水量，根据具体情况，每日需要 2 升至 16 升不等。

健康专家说，饮水时间可分配在一天的任何时刻，建议在清晨起床空腹喝 1 杯、晚上睡前喝 1 杯。大家平时要养成主动饮水的习惯，不要口渴时才饮水。饮水也要少量多次，一次性饮水不宜过多，每次 250 毫升左右为宜。

（赵小娜 仇逸）

凉性蔬果 对抗高温天气？

小暑过后，高温天气会逐渐增多。高温使得消化液分泌减少，消化能力下降，营养和水分大量损失，还有空调造成的室内空气污浊，都会使食欲不振、四肢乏力加重。如果不合理安排饮食，高温天气非常容易引发多种健康问题。在一般人的观念中，凉性蔬果是夏季防暑佳品，水果餐和蔬菜餐不仅口感好，还避免了大汗淋漓地烹炒煎炸的麻烦。只是，长期这么吃，势必导致膳食营养不平衡，引发健康危机。

水果往往只能提供碳水化合物、部分维生素、矿物质和膳食纤维，蛋白质等营养素的含量很有限，且过量食用水果易形成饱腹感，势必影响其他食物的正常摄入，人体所需的多种营养和能量得不到补充，就会感觉乏力、精神不振，更易发生中暑等现象。

苦瓜、黄瓜、冬瓜等“凉性”果蔬，一到夏天就会热卖，且最容易被喜欢的人凉拌了吃，而很少用油烹调。这些清凉蔬菜虽然含有维生素 C 和钾，其他营养素的含量却偏低。从胡萝卜素、维生素 B2、叶酸、钙、镁等含量来看，均排名靠后，抗氧化成分和膳食纤维含量也不足。如果很少放油烹调，也会让蔬菜中的脂溶性营养素难以有效吸收。虽说凉性蔬果本身热量很低，但也会降低人体的产热耗能效率。如果过多食用凉性食品，可能会降低消化能力，从而加剧夏日营养不足。

此外，凉性食物会降低人体的“火气”，但通常也意味着人体的散热功能下降。比如说，平日常是冰冷的女孩子，吃凉性食物就会令她们的身体更凉。中医很难用生物学的词汇来解释，但“清火”的总体效果是人的热量消耗下降。这样，吃同样的食物热量，就更不容易瘦。消化功能较弱的人，过食凉性食物还会引起肠道蠕动加速，甚至腹泻，更降低了营养素的吸收效率。

综合而言，夏季天气炎热，阳光曝晒，更需要足够的抗氧化成分和多种维生素。选择蔬菜时，要特别注意深绿叶菜。深绿叶菜无论从蛋白质、维生素、矿物质，还是抗氧化成分，都要比浅色蔬菜高，因此综合营养价值也高。夏季最好每天吃 200 克左右的深绿叶菜，比如菠菜、苋菜、豌豆尖、油麦菜、芥蓝等，再加上其他浅色蔬菜 200—300 克，就能得到最全面的蔬菜养分。当然，蔬菜烹调的方式也很重要。既要勾起食欲，又要口味清淡。烹饪绿叶蔬菜时，放少量油清炒，或焯烫后放少量香油凉拌，都是夏季比较理想的烹调方法。

（王旭峰）

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小区东门南 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
夏威夷生态酒店 8519966
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(汉阳路南区)
6191777(汉阳路北店)

本周特色菜



金针菇鱼翅 龙湖南庄提供
美食热线:2698999
食评:清爽筋道 营养丰富



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



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



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



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

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