

本周特色菜



鳝鱼粉丝 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:入口鲜美 筋络适口



顺德香煎鲮鱼球 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:咸淡适口 人嘴厚道



泰酱焗鳗排 东云阁提供
美食热线:8686865
食评:色如锦云 味鲜香脆



鲜玉米炖月牙骨 信阳私房菜提供
美食热线:8363588 8395855
食评:香嫩开胃 养生滋补



铁锅虾仁豆腐 夏威夷生态酒店提供
美食热线:8201111
食评:味厚汤靓 鲜嫩爽口

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

中秋节饮食的十大注意事项

中秋佳节即将到来,中秋夜宴是和家人团圆、朋友聚会的日子,在欢乐的同时,饮食一定要科学合理,有益健康。

主副平衡

所摄取的食物中动物性食物不应超过植物性食物。主副食比例适当是营养平衡的重要前提。

荤素搭配

荤素搭配平衡可以激发人的食欲,保持营养平衡。其中食用鱼肉比食用猪、牛、羊肉与家禽肉更好。此外,冷热菜肴的口味要甜咸巧调理,五味俱全才会胃口大开。

粗细搭配

要适当吃些粗粮和粗纤维食物,做到粗粮、细粮搭配,以帮助消化。

干稀搭配

主食花样要多,馒头、水饺、米饭都有才好,粥、汤、甜饮等品种也要经常变换,力求口味多样。

肥瘦搭配

荤食应少而精,肥瘦搭配,以瘦为主。口味要清淡,可多选择牛肉、狗肉、兔肉、鸽肉、猪蹄、肉皮冻等,以及海鲜类。鱼、肉的制作最好以清蒸为主,少吃油炸、火烤食物。

日夜搭配

节日里,人们为了玩个痛快,常到深夜甚至通宵达旦,因此免不了吃点夜宵。由于白天饮食丰富,夜宵吃点馒头、包子、面条或喝点牛奶等热饮即可,既充了饥,又不伤脾胃,还有利于睡眠。

零食搭配

针对节日里三餐油腻食品较多,故零食应以开胃、理气、消胀、降火、祛燥为主,如饭间吃苹果、梨、香蕉等水果,少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等,话梅、山楂片、薄荷糖等可适当品味。

酒茶搭配

佳节亲朋欢聚,适量饮点酒可促进血液循环,消除疲劳,但切不可开怀畅饮,一醉方休。适当饮茶可增味添趣,帮助消化,但不宜多饮浓茶。

喝酒要多吃饭

人们在饮酒,尤其是大量饮酒时,常常会产生饱胀感,所以喝完酒后就不想再吃饭了,这是非常有害的,此时要多吃饭,多吃蔬菜和水果,补充维生素C、维生素E、微量元素硒等重要的抗氧化剂,以减少酒精对人体的伤害。

勿暴饮暴食

暴饮暴食、过食过饱会导致急性胃炎、急性胰腺炎、胆囊炎等多种消化系统疾病发生,切勿以身相试。(新华网)

黄河三峡:三峡景致大不同

景区中秋节将开展“团圆在三峡、水上同赏月”活动,自9月20日至10月20日,还将开展“黄河三峡金秋摄影大赛”活动,您还可能拿到大奖呢!

咨询电话:0391-6077888 网址:www.hhsx.com

《西游记》外景地 嵯峨山 览胜嵯峨奇山 寻梦东土西天 “十一”为西游文化表演周,欢迎前来欣赏

嵯峨山一日游直通车 128元/人
咨询电话:8231399 景区热线:0396-4779888 各大旅行社均可报名

专家提示:6种蔬菜最好不要买



蔬菜富含多种人体必需的营养素,但是购买蔬菜要注意,不然,不但不能让身体健康强壮,还会引起中毒和疾病,购买蔬菜时除了尽量选择应季蔬菜以外,专家提醒:以下6种菜最好不要买。

【太硬的西红柿】

越硬的西红柿植物激素越多,

最好不要买,或者买回来别马上吃,放两三天,延续一下成熟期,等它自然变软。而且这时不利于健康的催红素也已得到释放。另外,外红瓢绿的西红柿可能与催熟剂有关。

【有裂心的萝卜】

有裂心的萝卜或瓜类最好别吃,很可能是遭受过严重的虫害,也有可能是因为人为的非正常种植过程造成的。

【会长大的黄瓜】

买回的黄瓜放一晚上,第二天又“长”大了,这肯定是使用过激素膨大剂。

【太浅的绿叶菜】

大棚内的蔬菜远比直接光照作

用下生长的蔬菜好看诱人,叶子颜色浅,但营养成分肯定没法跟自然生长的应季蔬菜比,所以买绿叶菜要挑深色的。

【清洗过的蔬菜】

现在的市场上很难看到带泥的萝卜、藕了,商贩们直言不讳:“太脏的菜没人稀罕。”洗过的菜不是农药问题,而是有细菌,而细菌可是管盐泡还是水焯,都很难去除的。

【闻起来有异味】

不同于香菜、茴香等本身就有气味的蔬菜,农药残留多,或使用了劣质农药的蔬菜会有很刺鼻的异味,买之前可以先拿起来闻一闻。(搜狐网)

龙隐,寻找最近最美的秋天

秋天是一年中最美的季节。秋天是云的世界,湛蓝的天空,如雪的云朵,像草原上滚动的羊群般在空中飘荡;秋天是色的世界,火红的叶子,橙黄的果实,碧绿的秋水,如刚落笔的油画般色彩绚烂。

秋天在哪里?如果想要去找一个地方品味秋天,汝阳龙隐景区一定是个不错的选择。

龙隐距离近、交通方便、景色优美,自今年4月开业后,受到各地驴友、自驾和广大游客的喜欢。到龙隐观赏罕见的古崩地地貌奇观、穿越水中洞天、攀登中央峰、乘古船、坐森林滑道、漂流、野炊、摘板栗、采野果已成为2010年河南省内游的新热点。

中秋节和国庆节期间,龙隐还将推出“中秋国庆亲情合家欢”活

动,详情请关注该景区网站(www.loyin.cn)。

行车路线:二广高速-汝阳-过汝河大桥-S243直达龙隐

景区热线:68083077,洛阳办事处:15896510162,各旅行社均可报名

