

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

- 周口邢氏海餐馆** 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:市区西周路口北500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)

营养专家提醒:

寒露时节防秋燥 常食蜂蜜少食辣

10月8日是寒露,标志着天气转寒,深秋已至。营养专家提醒说,此时节,公众要注意预防秋燥,在饮食调理上应以滋阴润燥为宜,要常食蜂蜜少食辣。

营养专家指出,秋天,尤其是寒露前后开始,空气中的水分逐渐减少,空气趋于干燥,人体同样缺少水分。但是,喝白开水并不能完全抵御秋燥带来的负面效应。我国古代就有对付秋燥的饮食良方,即:“朝朝饮水,晚晚蜜汤。”换言之,喝白开水,水易流失,若在白开水中加少许食盐,就不那么容易流失了。白天喝点盐水,晚上则喝蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,可谓一举

三得。

营养专家介绍,蜂蜜营养成分特别丰富,主要是葡萄糖和果糖,两者的含量达70%,此外,蜂蜜还含有蛋白质、氨基酸、维生素A、维生素C、维生素D等。蜂蜜具有强健体魄、提高智力、增加血红蛋白、改善心肌等作用,久服可延年益寿。现代医学证明,蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜,不仅有利于这些疾病的康复,而且还可以防止秋燥对人体的伤害,起到润肺、养肺的作用,从而使人体健康长寿。

秋燥时节,还要注意不吃或少吃辛辣食品,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,特别是生姜。这些食品属于热性,又在烹饪中失去不

少水分,食后容易上火。当然,将少量葱、姜、辣椒作为调味品,问题并不大,但不要常吃、多吃。营养专家提醒,此时节的饮食调养应以滋阴润燥为宜。应多食芝麻、糯米、粳米、乳制品等柔润食物,同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等食物以增强体质。

营养专家还建议,为防秋燥,可多吃些润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜,水果如梨、柿子、柑橘、香蕉等,蔬菜则可多食胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等以及豆类及豆制品,还有食用菌类、海带、紫菜等。瓜果蔬菜中含有的丰富水分、维生素、纤维等对预防寒露时节出现的口鼻目干、皮肤粗糙、大便秘结等现象很有好处。

(润健)

味精使用 七禁忌



味精的主要作用是增加食品的鲜味,我们中国人的菜里用得最多,也可用于汤和调味汁。

味精对于改变人体细胞的营养状况、治疗神经衰弱等都有一定的辅助治疗作用。然而,若使用不当也会产生不良后果,使味精失去调味意义,或对人体健康产生副作用。为此,请您在味精使用时注意以下几点。

一忌:高温使用

烹调菜肴时,如果在菜肴温度很高时投入味精就会发生化学变化,使味精变成焦谷氨酸钠。这样,非但不能起到调味作用,反而会产生轻微的毒素,对人体健康不利。科学实验证明,在70℃-90℃的温度下,味精的溶解度最好。

所以,味精投放的最佳时机是在菜肴将要出锅的时候。若菜肴需勾芡的话,味精投放应在勾芡之前。根据高温不应放味精这个道理可以得知,您在上浆挂糊时也不必加味精。

二忌:低温使用

温度低时味精不易溶解。如果您想吃拌菜,需要放味精提鲜时,可以把味精用温开水化开,晾凉后浇在凉菜上。

三忌:用于碱性食物

在碱性溶液中,味精会起化学变化,产生一种具有不良气味的谷氨酸二钠。所以烹制碱性食物时,不要放味精。如鱿鱼是用碱发制的,就不能加味精。

四忌:用于酸性食物

味精在酸性菜肴中不易溶解,酸度越高越不易溶解,效果也越差。

五忌:用于甜口菜肴

凡是甜口菜肴,如“冰糖莲子”、“番茄虾仁”,都不应加味精。甜菜放味精非常难吃,既破坏了鲜味,又破坏了甜味。

六忌:投放过量

过量的味精会产生一种似咸非咸、似涩非涩的怪味,使用味精并非多多益善。

七忌:用于炒黄菜

炒黄菜即炒鸡蛋。鸡蛋本身含有许多谷氨酸,炒鸡蛋时一般都要放一些盐,而盐的主要成分是氯化钠,经加热后,谷氨酸与氯化钠这两种物质会产生新的物质——谷氨酸钠,即味精的主要成分,使鸡蛋呈现很纯正的鲜味。炒鸡蛋加味精如同画蛇添足,加多了反而不美。

小贴士:

每日食用味精不可过量。一般情况下,每人每天食用味精不宜超过6克,否则,就可能产生头痛、恶心、发热等症状。过量食用味精也可能导致高血糖。老年人及患有高血压、肾炎、水肿等疾病的病人应慎重食用。

味精小知识

味精的化学名称叫谷氨酸钠。它吸湿性强,易溶于水,说是溶于3000倍的水中,也仍能显出鲜味。味精还是一种很好的营养品,主要成分是由蛋白质分解出来的氨基酸,能被人体直接吸收。但是,谷氨酸钠在120℃以上会发生化学变化,有轻微的毒性。(中食)

“膳”调四妙招 告别假期综合征

长假结束,又该进入正常的工作学习了,可很多人不能从长假的懒散中恢复过来,甚至萎靡不振、全身乏力,有的还伴有失眠、胃口不佳等不适。这是得了假期综合征。下面,教你几招如何恢复的“膳”调妙招。

一、天门冬萝卜汤

材料:天门冬15克,萝卜300克,火腿150克,葱花5克,精盐3克,味精、胡椒粉各1克,鸡汤500毫升。

做法:将天门冬切成2~3毫米的片,用水约2杯,以中火煎15分钟,用布过滤、留汁备用;火腿切成长条形薄片;萝卜切丝。

锅内放鸡汤500毫升,火腿下锅,煮沸后将萝卜丝放入,并将天门冬汁加入,盖锅煮沸后,加精盐调味,再略煮片刻即可。

食前加葱花、胡椒粉、味精调味。

功效:止咳祛痰、消食轻身、抗疲劳,常食能增强呼吸系统功能,增

强精力,消除疲劳。

二、苡蓉鲜鱼汤

材料:鲜鱼肉400克,肉苡蓉15克,白菜、胡萝卜、粉丝、豆腐、酱油、料酒、味精、胡椒粉各适量。

做法:将鲜鱼肉切薄片;肉苡蓉、胡萝卜切成小薄片备用。铝锅(或火锅)内加水,放入酱油、料酒、精盐、味精,将鱼片、肉苡蓉、白菜、豆腐、粉丝等一同放入煮熟,再加入胡椒粉调味即成,食鱼肉,饮汤。

功效:补肾强精、消除疲劳、调节人体功能,适用于肾精不足、性功能减退等症。

三、鲜莲银耳汤

材料:干银耳10克,鲜莲子30克,鸡汤1500毫升,料酒、精盐、白糖、味精各适量。

做法:银耳发好,放大碗内,加鸡汤1500毫升蒸1小时左右取出,鸡汤留置待用。将鲜莲子剥去青皮和一层嫩白膜,切掉两头,捅去心,用水余后仍用开水浸泡(鲜莲子略带脆性,不要泡得很烂);烧开

鸡汤,加入料酒、精盐、味精、白糖,将银耳、莲子装在碗内,注入鸡汤即可。吃莲子、银耳,喝汤,每日1次。

功效:滋阴润肺、补脾安神,适用于心烦失眠、干咳嗽少、口干咽干、食少乏力等症。健康人食之,能消除疲劳、促进食欲、增强体质。

四、刺五加五味茶

材料:刺五加15克,五味子6克。

做法:将刺五加、五味子同置茶杯内,冲入沸水,加盖闷15分钟即可。当茶饮,随冲随饮,每日1剂。

功效:补肾强志、养心安神,适用于腰膝酸痛、神疲乏力、失眠健忘、注意力难以集中等症。研究发现,刺五加含五加苷、左旋芝麻素、多糖,可抗衰老、抗疲劳,能增强体力或智力,提高工作效率,并具有调节神经系统功用。此茶配以具有养心益智的五味子,有较好的益智强心、养心安神功效。

(爱美网)

本周特色菜



龙湖地锅鸡 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:香劲养胃 饼味独特



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 入嘴厚道



馋嘴瓦罐鱼 东云阁提供
美食热线:8686865
食评:汤靓肉美 香鲜爽口



铁板一品茄 信阳私房菜提供
美食热线:8363588 8395855
食评:酱香浓郁 软烂汁厚



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