

电脑族必喝的 6 种饮料



现在以计算机维生的人越来越多了,但你知道吗!天天坐在计算机前面想要维系健康美丽,又要与岁月硬撑可不容易,不良的坐姿,三五个小时的熬夜,若再加上没有吃对食物,时间久了,身体可是会向你抗议的!

这里帮你找出几种最适合计算机族喝的茶饮或是点心,不但可以帮你对抗辐射的侵害,还可保护你的眼睛,还能抗烦躁呢!



★绿豆薏仁汤

绿豆可以清热解毒、利尿消肿,薏仁则可以健脾止泻、轻身益气。对于经常需要熬夜的工作者,或是心烦气躁、口干舌燥、便秘、长青春痘者,除了多吃蔬菜水果与补充水分外,把绿豆薏仁汤当点心食用,对于消暑除烦非常有帮助。

★绿茶

绿茶是近几年来最为人所津津乐道的养生饮品,因为其中含强



效的抗氧化剂儿茶酚以及维生素 C,不但可以清除体内的自由基,还能使副肾皮质分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。当然,绿茶中所含的少量咖啡因也可以刺激中枢神经,提精神,最好在白天饮用,以免影响睡眠。

★枸杞茶

枸杞子含有丰富的 β 胡萝卜素、维生素 B1、维生素 C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用。因为其

本身就具有甜味,不管是泡茶或是像葡萄干一样当零嘴来吃,对计算机族的眼睛酸涩、疲劳等都有很大的帮助。

★菊花茶

有明目清肝的作用,有些人就干脆菊花加上枸杞一起泡来喝,或是喝蜂蜜菊花茶,对疏肝解郁都很有帮助。

★决明子茶

决明子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用。便秘者还可以在晚餐后饮用,对于治疗便秘很有效果。

★杜仲茶

杜仲具有补血与强壮筋骨的作用,对于经常久坐而腰酸背痛者很有帮助,男女都可以喝,若是女性朋友还可以在生理期的末期与四物汤一起服用。

(腾讯网)

拌肉馅加土豆吸汤汁留营养

饺子好吃馅难拌。一是因为拌馅是个“力气活”,费时费劲;二是因为拌馅也是个“技术活”,拌不好肉馅容易出汤,煮出的饺子就容易破皮。其实,只需在拌馅时加点土豆末,就能解决这两个问题了。

首先,准备一个小土豆,洗净去皮,放入锅内蒸熟。接着,略微晾凉后将其切成米粒大小的碎末。最后,将土豆末连同葱、姜、蒜、料酒、盐等调味料一同放入盛有肉馅的容器中,按同一方向搅拌。不一会儿,你会发现,肉馅就变得黏稠了,省时又省力。

这样调出的馅,菜汁会被土豆吸收,营养流失少。而且,不只是做饺子馅可以加土豆末,其他带馅的食物都可采用这个方法。

(《信息时报》)



市民推荐的“最喜爱的饭店”候选名单

(截至 11 月 15 日上午 10 时)

饭店名称	位置	推荐理由	推荐人手机尾号	饭店名称	位置	推荐理由	推荐人手机尾号
1. 粤海城大酒店	市区邦杰中路	服务质量、饭菜质量好	9982	54. 野生大鱼坊	汉阳路	实惠,好吃	0201
2. 上海世家	大庆路	如家温馨,别具享受	0381	55. 三只耳	汉阳路	风味独特,值得一吃	3425
3. 锦江之星酒店	车站路	环境优雅,色香味俱佳	9858	56. 谭英雄鱼头火锅	汉阳路	香辣实惠,味道不错	1287
4. 黄鹤楼大酒店	车站路	经济实惠,菜味可口	8874	57. 味道江湖火锅	汉阳路	四川风味,好吃不贵	3678
5. 淮阳药膳烩面酒店	淮阳县城环保路	滋补养颜,菜品精致	8861	58. 大别山	汉阳路	信仰风味,真实惠	8629
6. 神农庄园	周西路口	饭菜好,价格优	7956	59. 重庆东海鱼府	黄河路	味道好,吃着实惠	0138
7. 红豆餐饮	市区工农路		6156	60. 王军美食城	黄河路	不错,家宴好地方	1123
8. 周口饭店	五一路	气派有档次,菜饭好	5533	61. 知青地锅城	黄河路	味道可以,待人亲热	0023
9. 红豆快餐	八一路	饭菜卫生,价格适中	6163	62. 渔满舱川菜馆	黄河路	好吃,值得去消费	1056
10. 过江龙火锅	汉阳路	干净,实惠,上档次	9001	63. 淮阳迎君酒店		饭菜可口,价味适中	7183
11. 项城一家人火锅	项城莲花大道		8891	64. 商水生态园大酒店		环境幽雅,服务一流	6188
12. 周口越秀商务酒店	八一路	环境好,服务好	9116	65. 蒙古风情	八一北路生态园	环境好,风味独特	0016
13. 锦绣花园	工农路		0099	66. 品雅轩食府	建设东路	吃着实惠,消费不后悔	7865
14. 阿香婆火锅	中州路	经济实惠	5553	67. 知味来	建设路	实惠,好吃,亲切	8356
15. 百春永和豆浆	八一路	味道鲜美,好吃不贵	0238	68. 千秋居	建设西路	环境好,菜味好	1033
16. 醉鱼头火锅	光荣路	味道独特,健脑养生	1717	69. 阿五美食	迎宾大道	味道不错,服务不错	8600
17. 东云阁	迎宾大道中段	菜品精致,服务热情,细致周到	0889	70. 郸城香辣诱惑		汤鲜实惠,经济实惠	8399
18. 渔人码头海鲜城	汉阳南路	饭菜一流,服务好,环境优美	1962	71. 龙润商务酒店	邦杰路	味道好,价格低,服务好	2051
19. 一品鲜	五一路	菜好,人好,服务好	0103	72. 郸城金翔大酒店		诚信经营,价格合理	8388
20. 信阳私房菜	文明南路	菜好很地道,水好菜更好	0362	73. 秀海饺子居	邦杰路	馅美实惠,服务好	6886
21. 龙湖山庄	淮阳县北关	环境好,饭菜地道,服务周到	4987	74. 俯源饭店	八一路	菜好,服务好	2352
22. 北京酱骨头	庆丰街	地道京味,服务好	5623	75. 重庆德庄	八一路	汤靓味美,服务好	0030
23. 帝诚渔巷	中州路	菜品不错,实惠	2313	76. 双强烩面	八一路	筋道好吃,风味独特	1066
24. 福兴豆捞	汉阳北路	环境好,饭菜好,服务好	0765	77. 三宝羊肉汤	迎宾大道	汤好,实惠,味道不错	2268
25. 商会会馆	大庆路	环境好,服务温馨,饭菜一流	0636	78. 三星食府	七一路	环境好,经济实惠	1088
26. 湘里人家	光荣路	饭菜味道好,服务周到热情	6012	79. 地道农家	七一路	好吃不贵,经济实惠	0036
27. 要得香辣虾	文明路	饭菜好,服务好	6189	80. 颍河大酒店	七一路	招待实惠,诚信适中	1007
28. 李师傅羊牛肉泡馍	育新商业街	环境好,汤好,服务好	6501	81. 粤秀酒店	七一路	粤菜招牌店,南国风情	8868
29. 喜捞宝滚锅牛肉	文明北路	饭菜精致,服务好,环境优美	6636	82. 峰基酒店	七一路	滋补养生,环境幽雅	1999
30. 稻香居	庆丰街	饭菜有特色,经济实惠	2678	83. 中州国际酒店	中原路	杭粤风情,养生美食	8999
31. 大滇园火锅	汉阳路	好吃不贵	5553	84. 鹿邑饭店		货真价实,吃住实惠	4118
32. 鹿邑和谐大酒店		物美价廉真实惠,清洁卫生	1798	85. 夏威夷酒店	迎宾大道	环境好,菜品好 吃着实惠	8684
33. 海底捞	汉阳路	物美价廉,好吃干净	1003	86. 豪享来	中州路	卫生实惠,老少皆宜	0889
34. 吉祥大盘鸡	五一路	物美价廉,服务热情	2798	87. 新华楼大酒店	文明路	中档价位, 高端享受	0031
35. 崔园大酒店	大庆北路	服务一流,饭菜独特	6607	88. 淮阳润德国际酒店	淮阳西关	环境优雅, 鲍鱼王国	0025
36. 川府火锅	光荣路	好吃不贵,经济实惠	2789				
37. 扶沟中汇酒店	扶沟县城	服务好,菜味好	2398				
38. 小沈阳老边饺子店	光荣路	饺子配酒,越喝越有	0222				
39. 康泰大酒店	七一路	婚宴包桌,经济实惠	8899				
40. 百姓大厨房	汉阳路	老百姓的温馨家园	7294				
41. 君乐酒店	扶沟县城	饭菜实惠,誉满扶沟	5969				
42. 西安牛羊肉泡馍	文明路	风味独特,正宗实惠	7736				
43. 鹿邑手抓鸡	周口黄河路	周口一绝,味美可口	1718				
44. 姥家大锅台	光荣路	回归自然,味鲜肉美	2578				
45. 喜得捞滚锅牛肉	光荣路	周口一家,不可多得	1232				
46. 平原宾馆	七一路	环境、服务优,身份象征	6922				
47. 周口农家大院	邦杰路	美味、文化、品位共有	0015				
48. 新品海楼	汉阳路	地道高档海鲜,平民价位消费	0168				
49. 三川人家	汉阳路	菜味好,环境美	0988				
50. 台生老土鸭	汉阳路	实惠,菜品好	7835				
51. 重庆烧公鸡	汉阳路	服务好,菜不赖	1156				
52. 宜轩食府	汉阳路	有品位,菜和服务都好	3326				
53. 金汤澳门豆捞	汉阳路	汤好,味道好,环境好	6636				

投票须知:

1. 市民可将喜欢的饭店序号发送到指定平台,不需要再写饭店名称。
2. 每个市民只能从候选饭店中选择 10 个饭店,多选无效。
3. 每个市民只能投票一次,多投无效,投票时请留下本人姓名及联系方式。
4. 所有参与投票的的读者和市民均可得到“周口餐饮俱乐部会员卡”一张,凭此卡可在指定的饭店内打折消费。此外,组委会将在所有参与推荐的市民中抽出 20 名幸运奖,各奖价值 100 元礼品。
5. 投票起止时间 11 月 23 日~12 月 20 日。

投票方式:

1. 发 短 信 至 15936992578。
2. 发送电子邮件到 zkrb2578@126.com。
3. 邮寄到周口报业大厦二楼《周口晚报·美食版》付永奇收。

评选表

喜欢的饭店序号: _____
投票人姓名: _____
投票人电话: _____