

“周口市市民最喜爱的饭店”正在热评

近百家饭店期待您的支持,热门饭店展示活动请您关注

根据活动组委会规定,“周口市市民最喜爱的饭店”评选投票活动从 11 月 23 日开始,12 月 20 日结束。为了让市民对候选饭店有更多了解,让市民“最喜爱的饭店”得到更多的投票,本报除将所有候选单位及编号在《周口晚报·美食》公示外,还对市民推荐较多的热门饭店进行集中展示,重点介绍这些饭店的特色菜品、优质服务、优美环境、管理经验、厨师绝活等内容。欢迎更多饭店参与展示活动。咨询电话:8599345 13839412578

稻香居

稻花飘香,鸡鸭鱼肥。古诗的意境描绘的是农家丰收的盛况,而位于庆丰中街(康店村西)的稻香居饭店带给您的是农家菜的美食享受。

在 2009 年里,一个响亮而富有农家诗情的名字——稻香居在庆丰中街(康店村西)落户,农家院落情调的饭店布局和味道厚重的农家佳肴,使这里成为一些爱好美食的市民久聚不舍的地方。其经营的

菜系以豫菜为主,重点开挖和推介一些民间的私房菜。其特色菜有地锅野生甲鱼、农家炒鸡、闻香大鱼肉、煎焖黄鱼、太康肘子、海带炖排骨等,让消费者吃了多次还依然惦记着,常吃不厌。

高品位的饭店享受、诗意的农家情怀、浓厚的农家私房佳肴,是稻香居迷人的重要魅力

1 店地址:市庆丰中街(康店村西)
订台电话:8599969
2 店地址:市大庆北路(名人大酒店二楼)
订台电话:8569696

夏威夷生态园酒店

夏威夷生态园酒店地处周商南路,集餐饮、休闲于一体的生态园林式酒店,是周口市首家生态型酒店。

酒店内古木参天、绿草如茵,小桥流水蜿蜒两百余米,水中鱼腾虾跃,沿边竹叶婆娑,构建了一幅其乐融融的人间天堂。酒店环境幽雅,整个园区芳草萋萋、绿树掩映、奇石假山、小桥流水,令人赏心悦目。

酒店大厅可同时容纳千人就餐,格局错落有致,可以在享受美食的同时又享受到现代都市的自由和自然,还可享受天然氧吧的妙趣。在这样一个优美的地方,再配之精美可口的川、粤、杭和河南地方风味美食,让您尽享人生的美好。酒店集燕、翅、鲍等山珍海味为一体的极品佳肴,可满足不同层次的消费需求。

食全食美,食新食异,夏威夷生态园与您真情相伴!

地址:周商南路
订台电话:

粤海餐饮管理有限公司

周口粤海餐饮管理有限公司始创于 1991 年,是集餐饮、住宿、管理咨询、职业教育为一体的综合性经济实体。

该企业发展迅猛,从 1995 年开始,陆续建成粤海城大酒店、粤海美食广场、粤海假日酒店(三星级)、粤海杂家菜、郑州东方粤海大酒店(三星级)5 个店,以经营川、粤、湘派佳肴和本地特色菜,有 5 款菜肴被评为“河南名菜”,粤海是当地知名度很高的餐饮企业。

该企业先后被授予“河南名店”、“中华餐饮名店”、“中国绿色餐饮协会会

员单位”称号,还被河南卫生厅授予“食品卫生先进单位”称号,2006 年成为“周口市消费者协会常任理事单位”、“周口市餐饮协会常任理事单位”。2008 年,该企业加入世界金钥匙组织,其中,假日酒店和东方粤海也晋升为三星级酒店。

新时代、新机遇,粤海人将继续秉承“以人为本,科学发展”的管理理念和

“弘扬餐饮文化,争创百年品牌”的企业发展目标,为粤海餐饮公司的可持续发展再创新的辉煌。

粤海城地址:邦杰路邦杰集团院内
订台电话:8394980
粤海美食广场地址:七一中路
订台电话:8275116
上海世家地址:大庆路
订台电话:8266642
粤海杂家菜地址:汉阳中路
订台电话:8238936

“大别山”

“大别山”是周口的一家餐饮老店,是首家正宗信阳风味的酒店。

这家坐落在周口名吃一条街的信阳风味的酒店,从最初的美食制作开始,一直秉承着传统的烹饪做法和实践着烹技的革新,创出甲鱼卤烧、焖、炖、炒之特色,烹出的佳肴一直受到消费者喜爱。

“吃正宗卤鱼,到周口大别山”已经成为周口人的共识,真正体现“天然、绿色、营养、健康”的办店宗旨。

地址:汉阳中路(原大闸路)
订台电话:8234957

市民推荐的“最喜爱的饭店”候选名单

1. 粤海城大酒店
2. 上海世家
3. 锦江之星酒店
4. 黄鹤楼大酒店
5. 淮阳药膳烩面酒店
6. 神农庄园
7. 红豆餐饮
8. 周口饭店
9. 红豆快餐
10. 过江龙火锅
11. 项城一家人火锅
12. 周口越秀商务酒店
13. 锦绣花园
14. 阿香婆火锅
15. 百春永和豆浆
16. 醉鱼头火锅
17. 东云阁
18. 渔人码头海鲜城
19. 一品味
20. 信阳私房菜
21. 龙湖山庄

22. 北京酱骨头
23. 帝诚渔巷
24. 福兴豆捞
25. 商会会馆
26. 湘里人家
27. 要得香辣虾
28. 李师傅半牛肉泡馍
29. 喜捞宝滚锅牛肉
30. 稻香居
31. 大滇园火锅
32. 鹿邑和谐大酒店
33. 海底捞
34. 吉祥大盘鸡
35. 崔园大酒店
36. 川府火锅
37. 扶沟中汇酒店
38. 小沈阳老边饺子店
39. 康泰大酒店
40. 百姓大厨房
41. 君乐酒店
42. 西安牛羊肉泡馍

43. 鹿邑手抓鸡
44. 姥家大锅台
45. 喜得捞滚锅牛肉
46. 平原宾馆
47. 周口农家大院
48. 新品海楼
49. 三川人家
50. 台生老土鸭
51. 重庆烧鸡
52. 宜轩食府
53. 金汤澳门豆捞
54. 野生大鱼坊
55. 三只耳
56. 谭英雄鱼头火锅
57. 味道江湖火锅
58. 大别山
59. 重庆东海鱼府
60. 王军美食城
61. 知青地锅城
62. 渔满舱川菜馆
63. 淮阳迎君酒店

64. 商水生态园大酒店
65. 蒙古风情
66. 品雅轩食府
67. 知味来
68. 千秋居
69. 阿五美食
70. 郸城香辣诱惑
71. 龙润商务酒店
72. 郸城金翔大酒店
73. 秀海饺子居
74. 俯源饭庄
75. 重庆德庄
76. 双强烩面
77. 三宝羊肉汤
78. 三星食府
79. 地道农家
80. 颍河大酒店
81. 粤秀酒店
82. 峰基酒店
83. 中州国际酒店
84. 鹿邑饭店

85. 夏威夷酒店
86. 豪享来
87. 新华楼大酒店
88. 淮阳润德国际酒店
89. 红马食园
90. 国秀大酒店
91. 信阳人家
92. 百岁鸡百岁鱼
93. 九弟生蚝城
94. 荣华楼
95. 华林大酒店
96. 邵记裤带面
97. 怀庆府闹汤驴肉馆
98. 紫荆华园酒店

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》编辑部付永奇。

道和养生院指导您冬季养生

食补养肾 穴位按摩 适量锻炼

冬季是囤藏精气的时节,养生非常重要,市民该怎样养生?笔者走访了即将开业的道和商务酒店国医养生院的专家给大家讲解怎样进行冬季养生。专家们建议如下:

冬令进补以立冬后至立春前这段期间最为适宜。冬季养生主要指通过饮食、睡眠、运动、药物等手段,达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。冬季气候寒冷,寒气凝滞,易导致人体血流不畅,而使许多旧病复发或加重。

冬季养生的重要原则是养肾防寒。肾是人体生命的原动力,肾气旺,生命力强,机体才能适应严冬的变化。在冬天里,要少食

用咸味食品,以防肾水过旺;多吃些苦味食物,以补益心脏,增强肾脏功能。常用食物如:槟榔、橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。头部暴露受寒冷刺激,血管会收缩,头部肌肉会紧张,易引起头痛、感冒,甚至会造成胃肠不适。

腹部是养生专家很重视的保健“要塞”,中医称腹中央肚脐为“神阙”。对腹部按揉刺激、调理,可益肺固肾、安神宁心、舒肝利胆、通利三焦、防病健体。防治耳部冻疮,帮助养肾。中医讲肾开窍于耳,经常搓耳廓可以防治耳部冻疮,并能起到健肾壮腰、养身延年的作用。

阳池穴在人的手背手腕上,位置正好在手背间骨的集合部位。寻找的要领是,先将手背往上翘,在手腕上会出现几道皱褶,在靠近手背那一侧的皱褶上按压,在中心处会找到一个压痛点,这个点就是阳池穴了。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位。只要刺激这一穴位,便可迅速畅通血液循环,温和身体。

大椎穴为手足三阳经和督脉的会穴,古籍早有“泻大椎退热”的记载,如有感冒发烧者治疗时应逆时针揉按。通过穴位及经络按摩刺激,能调整脏腑功能、平衡阴阳、疏通经路、调和气血,达到快速退热的显著效



果。

养生,根据四季变化——春夏秋冬进行调理;根据五行——金木水火土相生、相克的原理,通过针灸、艾灸、水灸、石灸、薰灸等方法,对十二经络上的不同穴位进行预防性治疗。中医养生,防病防本,防患于未然,防衰老和抵抗疾病,从而达到延年益寿的目的。(胡兵权)