

特色酒店
名吃推荐

本栏目由

淮阳·酒德国际酒店

协办

订餐电话: 0394—2650888

周口邢氏海参馆 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: 市区周西路口北 5 0 0 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(汉阳路南区)

6191777(汉阳路北店)

紫荆花园酒店 8563888 8638999

地址: 工农南路紫荆城西门

盘点健康的饮食习惯



换了新的工作,进入新的环境,甚至季节改变,都可能影响你的饮食习惯。不过,无论环境如何改变,只要你雷打不动地坚持以下 15 个小习惯,健康就不会离你远去。

1.复合维生素早餐后吃。研究表明,补充适合自己的复合维生素对身体健康大有裨益。那么,为什么要在早餐后吃呢?一来它可以提供人体一天所需,让你有精力投入工作学习,二来不至于给肾脏造成过大负担。

2.每餐之前喝两杯水。这样做就能保持身体一直处于有水的状态,还能控制食量。荷兰一项研究显示,饭前喝两杯水能减少饥饿感和食物摄入量,从而起到减肥的作用。

3.把咖啡加在牛奶里,而不是把牛奶加在咖啡里。早起的第一件事,就是在杯子里倒满脱脂奶,然后喝掉 1/5,再用咖啡把它填满。这样,你就能摄入人体每天所需的 25%的维生素 D 和 30%的钙。



4.吃完快餐喝一大杯水。快餐里的热量和盐一般都严重超标,虽然我们拿吃进肚里的脂肪没办法,但一大杯水可以帮你稀释体内钠的浓度,让你离高血压远一点。

5.不放弃每一个吃洋葱的机会。很多人吃菜时会小心翼翼地把洋葱挑出来,唯恐避之不及。这就大错特错了。洋葱含有大量保护心脏的类黄酮,因此,吃洋葱应该成为我们的责任。尤其在吃烤肉这样不怎么健康的食品时,里面的洋葱就是你的“救命草”。

6.有条件的话,用凉水泡红茶。最近,美国农业部研究发现,与青菜或胡萝卜相比,一份红茶中含有更多的抗氧化物质,它可以有效帮助你抵抗皱纹或癌症的侵扰。凉水可使茶中的有益物质在未被破坏的情况下慢慢溶出,你所要做的只是多等待一会儿。

7.下午三点,准时加餐。也许赖床可以成为你不吃早餐的理由,但下午三点的加餐就不能用任何借口



推托了。在午餐和晚餐之间补充营养,可以帮你度过一天中最疲劳的时期。酸奶、水果、饼干都是不错的选择。

8.橘子带着“白丝”吃。很多人吃橘子时都会把橘子上的“白丝”剥掉。其实,这里面含有丰富的黄酮类物质,对身体大有裨益。苦中带甜的口味,仔细品尝,其实并不差。

9.每天定个喝水任务量。忙碌的工作会让你在口干舌燥时才想起一上午都没喝水。在办公桌上准备一个 1.5 升的大瓶子,把一天要喝的水倒在里面,给自己规定喝完才能下班。

10.买水果时拿不定主意,就选深色的那种。虽说水果的外观五花八门,但要衡量健康性,深色水果肯定更胜一筹,因为里面含有更多的抗氧化剂。当你摇摆不时时,选择李子、乌梅这类黑色的水果准没错。

11.用热水漂洗肉块。在切块的肉上铺一层厚纸巾,可以吸收油脂。如果你想得更干净,可以把肉块

放在漏勺里,用热水漂洗。使用这种方法,可以去掉大约一半的脂肪。

12.把拌凉菜改为蘸凉菜。不是只有烤肉热量高,酱汁一样会给原本健康的凉拌菜带来不少热量。所以,把调好的酱汁放在一个小碗里,用切好的菜蘸着吃,这样,你需要的酱汁只是原来的 1/6。

13.有些“素”菜要“荤”着吃。油吃多了不好,但一点不吃更不好。南瓜、胡萝卜中含有大量的 β—胡萝卜素,因此不能吃得太过清淡,用油炒或凉拌都可以。如果南瓜用来煮粥,那么保证其他菜里有油,让它们到肠胃里会合。

14.晚餐更要打好脂肪保卫战。有些人早餐、午餐不吃含脂肪食物,晚餐多吃含脂肪食物,这是错误的。研究表明,在一顿饭摄入 50~80 克脂肪后的几个小时,血管弹性降低,血液凝血因子急剧上升。所以,即使白天吃得清淡,也不要试图在晚上补偿自己。

15.睡前吃些高纤维食品。麻省理工学院博士朱蒂斯·沃特曼说:“睡前半小时吃些低热量的碳水化合物零食有助于睡眠。”食用谷类食品是最简单的补充纤维的方法,而大多数人每天摄入的纤维量只有身体需要量(25~35 克)的一半,所以,建议抓住睡前的最后时刻补充一下。

(健康)

本周特色菜



双腰炖牛鞭

龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评:色如琥珀香透舌 味厚滋补胜参汤



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



信阳碳锅羊排

信阳私房菜提供

美食热线:8363588 8395855

食评:鲜美形色佳 味厚汤靓肉软烂



蜜桃水晶虾

夏威夷生态酒店提供

美食热线:8201111

食评:鲜嫩爽口 清淡养胃

霸王肥牛

东云阁提供

美食热线:8686865

食评:香辣鲜嫩 丝肉鲜美

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

倡导绿色、环保、健康的饮食

加盟华莱士竞争最有力!



本报讯 华莱士是福建省最大的炸鸡汉堡类快餐品牌,也是中国知名的快餐类品牌。简明的就餐环境、简易的产品组合、简洁的包装、渐变的消费,是华莱士人践行环保、厉行简约的一贯倡举,将价值的真实意义还原,永远让消费者获得新的消费满足感。

作为本土西式快餐,如果在产品上不能同洋快餐有所区别,那很快会在激烈的竞争中败下去。而华莱士对消费者服务的主题就是倡导绿色、环保、健康的生活,无论是对原材料来源的严格把关,还是对于品牌的选择,他们都时时刻刻把消费者的利益放在第一位,努力做到健康、环保。

此外,华莱士凭借本土西式快餐复制能力快的特点,只要洋快餐有新动作,马上就能根据市场需求,快速跟进。与洋快餐相比,本土西式快餐最具有竞争力的地方在于差异化营销手段,这集中表现为更为灵活的单店促销和有特色的区域促销,这一点是洋快餐无法比拟的。

面对我市现在西式快餐广阔的发展空间,抓住机会、先入为主是投资者的成功之道。肯德基、德克士等西式快餐进驻

我市后的成功经营,大家有目共睹。然而,高额的加盟费用,加之已经拥有的知名品牌会不会使消费者产生习惯性消费,都是投资者不得不顾虑的问题。如何在已有的市场上找到新的出路,让消费者有种耳目一新的感觉呢?开一家华莱士快餐店吧,让它以一种新的姿态走入周口、走进市民的生活当中。相信它味道鲜美、低廉的价格、优美的就餐环境,一定会让市民津津乐道。

加盟热线:13789946758

0396—2918518

网址:WWW.CNGLS.com