

特色酒店
名吃推荐

本栏目由

淮阳·润德国际酒店

协办

订餐电话: 0394—2650888

大别山 8234957

地址: 市区汉阳中路

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 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)

紫荆花园酒店 8563888 8638999

地址: 工农南路紫荆城西门

冬日如何食补养生

“冬三月，此谓闭藏，水冰地冻，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光……此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾。”《黄帝内经》里说冬日养生，要从饮食、睡眠、运动三个方向合理地安排自己的生活，得冬季养生之道，来年春天才会给身体发育打下好的基础。

上班族多食“三冬”
上班一族王女士平日偏爱养生，因保养有方，40 多岁的人看起来还像 30 岁的样子。王女士入冬后经常吃一些生津止渴、润喉去燥的水果，比如甘蔗、冬枣、冬瓜。“在冬季不妨吃一些冬甘蔗，不但能补血润燥，还有提神的功效。”王女士介绍，中医把甘蔗列入“补益药”的范畴，因为甘蔗具有清热、生津、下气、润燥、补肺益胃的特殊效果。另外，铁是造血的主要原料之一，补血首先就要补铁。甘蔗还含有多量的铁、钙、磷、锰、锌等人体必需的微量元素，其中铁的含量特别多，素有“补血果”的美称。

王女士称，现在到了年底，是不少企业公关聚餐的时间段，患有脂肪肝、酒精肝的人越来越多，其实可以多吃一点冬枣，就可以消除顾虑。据了解，冬枣中含有丰富的糖类和维生素 C 以及环磷酸腺苷等，能减轻各种化学药物对肝脏的损害，并能促进肝脏合成蛋白，增加血清白蛋白含量，调整白蛋白与球蛋白比



例，降低血清谷丙转氨酶水平等作用。

冬日要多喝一点水
赵女士在单位素有“水桶”的称号，原因就是她特别喜欢喝水，尤其在冬季，她能喝两大壶水，把皮肤滋养得水嫩水嫩。赵女士说，冬天气候干燥，人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证机体的需要，还可起到利尿排毒、消除废物之功效。据了解，冬天虽然排汗排尿减少，但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。因此，冬季一般每日补水不应少于 2000~3000 毫升。

此外，冬季里喝红茶也是一个不错的选择，赵女士说，喝茶可以提神醒脑，使人精神振奋，增强记忆力，冬天最好喝红茶。红茶甘温，可



养人体阳气。红茶含有丰富的蛋白质和糖，能生热暖腹，增强人体的抗寒能力，还可助消化、去油腻。

冬日重养肾
“冬天属于‘闭藏’的季节，中医说肾主封藏。”专家说，冬天是养肾的时节。冬天通过进补养肾，可以使肾“精”更为充盈，可以使明年身体更好，更少得病，这也是中医治未病的思想。

“药补不如食补。”专家说，亚健康人群、慢性病患者、大病手术康复的病人是冬季进补的三大人群。进补又分温补和凉补。温补主要用鹿茸、紫河车、红参等中药，凉补多用甲鱼、藕、梨。不管是温补还是凉补都要因人而异，肠胃功能和热性体质，或正在感冒的人都要谨慎进补。因此，大部分市民最好用适合自



己的食补，达到养生的目的。

据专家介绍，饮食养生的基本原则应该是以“藏热量”为主，阳气偏虚的人，选羊肉、狗肉、鸡肉等。气血双亏的人，可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。不宜食生冷燥热的人，选用枸杞子、红枣、木耳、黑芝麻、核桃肉等。另外，冬令进补时，为使胃肠有个适应过程，最好先选用红枣炖牛肉、花生仁加红糖，也可煮些生姜大枣牛肉汤，以调整脾胃功能。

同时，进补者还要遵循“少食咸，多食苦”的原则：冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦，当咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱。所以，应多食些苦味的食物，以助心阳。

(辛华)

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

顺德香煎鲛鱼球 中州国际饭店提供
美食热线: 8519966
食评: 咸淡适口 入嘴厚道

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 夏威夷生态园酒店提供
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

简洁、温馨、其乐融融

加盟华莱士是您最理想的选择

本报讯 随着生活水平的提高，人们对就餐环境的要求也越来越高，这也是西式快餐为何会这么快被国人接受、并受到追捧的原因之一。别的不说，单就我市的几家西式快餐店，大家就能深刻感受到，无论是工作人员的服务态度，还是餐厅的布局环境，都让消费者觉得其乐融融。

而华莱士作为一个本土西式快餐店，其简洁、安静、温馨的用餐环境为消费者提供了一个可以振奋人心、并且重新思考的感性空间，而他们的亲情服务则让人感受到真心、热忱及像家一般的舒适环境与便利，是一个可以让人们休闲、交流的聚会场所。

自创立西式快餐品牌以来，华莱士便凭借科学规范的管理、优质营养的产品、快速高效的服务以及简约舒适的就餐环境，已经取得了可喜的成果，并得到了广大消费者的肯定。干净、安静、舒适的就餐环境为投资者又加了一层保险。

简易的产品组合、简洁的包装、简明的就餐环境、渐变的消费，是华莱士人践行环保、厉行简约的一贯之举，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。华莱士立志打造适合中国国情的西式快餐品牌，立志于发展全国性的连锁快餐企业。人人都在找好项目，好项目在眼前了，却又犹豫抓不住，结果有的人总也找不着好项目，有的人因为抓住了一个看起来不见得是好项目的机会，但在其用心经营一段时间后，变成了一个令人羡慕的好项目。

加盟热线: 13789946758
0396-2918518
网址: WWW.CNGLS.com