

特色酒店
名吃推荐

本栏目录

淮阳·酒德国际酒店

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: 市区迎宾大道三亭山水

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

冬吃萝卜好处多

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，“萝卜上市，郎中下岗。”萝卜是很多家庭冬季餐桌上不可缺少的菜肴，除了煲汤、炒菜，萝卜还有很多新吃法和对症治疗的高效用。下面就给大家推荐几款，希望能对大家有帮助。

◆白萝卜“越辣”防癌效果越好

白萝卜作为蔬菜佳品，营养成分丰富，富含 B 族维生素和多种矿物质，其中维生素 C 含量为梨的 10 倍。白萝卜还具有抗病毒、抗癌功效。白萝卜中含有的粗纤维能刺激胃肠蠕动，即所谓顺气，减少粪便在肠道中停留的时间，预防结肠癌和直肠癌。

白萝卜中的干扰素诱生剂，其双键核糖酸对口腔中酶的耐受较高，吞咽中不易被降解，无副作用。近年来，国内一些医学家研究发现，将白萝卜中含有的干扰素诱生剂注射到小白鼠体内，发现其体内的恶性肿瘤缩小 50%~60%。

白萝卜中含有的芥子油和菜苷，能与多种酶发生作用，形成具有辛辣味的抗癌成分。因此，白萝卜越辣，这种成分越多，防癌性能越好。

◆萝卜想当人参用？教你怎么吃最治病

【煮萝卜】——胜过胃肠药
萝卜中的维生素 C 可以帮助清除体内的废物，促进身体的新陈代谢。尤其是白萝卜或者水萝卜，其富含的酶可以起到促进消化的作用。通常，酶能够吸收食物中的淀粉，更能化解胃中的积食，起到很好的消化效果，预防胃痛和胃溃疡。

在菜肴比较丰盛的情况下，可以做一个白菜萝卜汤，不但味道鲜美，还可以加速消化，养胃暖身。做法非常简单，将大白菜、白萝卜、胡萝卜与豆腐洗净，切成大小



相似的长条，在沸水中焯一下捞出待用。锅置火上，放入适量油烧至五成热，炒香辣椒酱后倒入清汤，把白萝卜、胡萝卜、豆腐一起放入锅中，大火煮开后加入大白菜，再次煮开，用盐、味精调味，最后撒上香菜末盛出即可。

【萝卜糖】——缓解喉痛

萝卜中含有一定的芥辣素，这让萝卜含有一种天然的辣味，加上萝卜本身就有消炎的功能，冬天因感冒引起嗓子疼、鼻塞的人，可以用萝卜来解决这些恼人的问题。可以把白萝卜切丝榨成汁，准备好一块纱布，把白萝卜汁涂抹在纱布上，或者用棉球蘸取汁液，然后塞在鼻孔中。用这种方式反复 2~3 次，每次 5 分钟左右，鼻塞的症状会自然得到缓解。喉咙疼痛的人可以自制点“萝卜糖”，把萝卜切成小块，加入适量的蜂蜜腌制，等萝卜在蜂蜜中浮起后捞出，每次喉咙疼痛的时候吃上一点，疼痛会得到

一定的缓解。

【白萝卜叶茶】——美容

吃萝卜美容，你或许没有听说过，或许会问那要吃多少萝卜才能起到美容的效果啊？其实并不要吃多少萝卜，自己做一点白萝卜叶茶，不但享受到了萝卜的营养，也不用吃太多的萝卜。白萝卜叶中含有丰富的维生素 A、维生素 C 等各种维生素，特别是维生素 C 的含量是根茎的 4 倍以上。维生素 C 能防止皮肤的老化，阻止色斑的形成，保持皮肤的白嫩。此外，维生素 A 和维生素 C 都有抗氧化的作用，可以有效抑制癌症，也可以预防皮肤老化及动脉硬化等。除了维生素，白萝卜中的膳食纤维含量是非常可观的，尤其是叶子中含有的植物纤维更是丰富。这些植物纤维可以促进肠胃的蠕动，消除便秘，起到排毒的作用，从而改善皮肤粗糙、粉刺等情况。制作萝卜叶茶的时候，我们可以把白萝卜叶清洗干净，然

后晾晒 3~4 天，晾晒后，将 30 克晒好的白萝卜叶放入 1 升水中煮，烧开后改成中火，再煮几分钟，过滤后就可以喝了，如果觉得不好喝可以加一点糖，味道就会好起来。

【冰糖萝卜】——能润肺

萝卜性清凉，有一定的润肺止咳功效，尤其是在冬天，人们常会出现燥热痰多、肺部不适等症状，合理地吃一些萝卜，就可得到辅助治疗的作用。

萝卜生吃是一种方法，不但清凉而且水分多，可以利尿，有益健康。同时做一些冰糖萝卜也格外有效。用新上市的白萝卜一个，要圆圆的、大肚子的那种。把萝卜洗净，擦干水，在萝卜的上部 1/3 处横切一刀，上部放在一边，用小刀把下部中心掏空，注意留 1 厘米左右的边，在空洞中放入冰糖。再把萝卜上部盖好，周边用牙签固定好，把萝卜放入密封罐，放入冰箱保存，五六天后拿出来，打开萝卜，里面的冰糖已成浓汁。只是放萝卜时一定要放正，歪了水就跑出来了。这种萝卜汁对肺有很好的滋养作用。

萝卜皮能治风湿痛。萝卜的止痛效果很好，这主要是因为萝卜有利水功能，可以用来消肿，抗菌的芥辣素还可以活络筋骨，起到止痛作用。

冬天，如果有肌肉或者是关节疼痛的话，可以直接把萝卜皮削切下来作为敷料，敷在患处，也可以把萝卜皮放在一个纱布袋里做热敷。在牙疼的时候，可以把热敷袋放在脸颊的表面皮肤上，也可以用脱脂棉球蘸一点萝卜汁放在坏牙的牙龈处。

冬季，人们往往吃肉较多，吃肉则易生痰、易上火。在吃肉的时候搭配一点萝卜，或者做一些以萝卜为配料的菜，不但不会上火，更会起到很好的营养滋补作用。

(王磊)

用冷水煮腊肉

天气渐渐转凉，香喷喷的腊肉、腊肠成了餐桌上受欢迎的美味。可是，直接吃腊肉，常常觉得太老。用腊肉、腊肠炒菜，又经常肉香味还没炒出来，肉就变得又干又柴。怎样让炒出来的腊肉、腊肠美味鲜嫩呢？

诀窍很简单：首先，要把腊肉腊肠用水先煮一遍。有的人喜欢上锅蒸，认为这样做出来更原汁原味，其实这样并不对。因为腊肉等熏腊制品中都会有一定量的亚硝酸盐，就算每次只摄入少量，时间长了，仍然会增加患胃

癌等的风险。可如果将腊肉先放进水里充分煮过，亚硝酸盐就会溶解在水中，我们吃起来也更安全。

其次，一定要用冷水下锅煮。这样才能让水分缓慢地渗入肉的组织中，让本来干瘪的腊肉、腊肠变得更加滋润。如果先用锅蒸就达不到这个效果，而如果用沸水下锅煮，肉的表面蛋白质会受热急剧收缩，影响水分的渗入，同时，亚硝酸盐也难以充分渗出。

(《生命时报》)



自制阿胶枣

取优质阿胶约 5 克 (约 1/6 片), 碾碎后放入大瓷碗中, 大约加入两小匙水和少量黄酒 (红葡萄酒和桂花陈酒更好), 入锅蒸至阿胶全部化开, 加入少量红糖, 待糖溶化后再滴入数滴酒就可出锅。

选大约 500 克上好金丝小枣或者肉厚核小的小枣, 洗干净后放入瓷碗中, 置微波炉中用中火加热 2 分钟后, 上下翻动再加热 1 分钟即可。将枣倒入装阿胶的碗中, 拌匀, 使枣表面裹上薄薄的一层阿胶浆。然后, 放盘中晾干, 便可吃到货真价廉的阿胶枣了。

阿胶有补血滋阴、润燥、止血等多种功效, 红枣不仅营养丰富, 含有多种维生素和有机酸, 而且也有很好的食疗效果。每天吃几个阿胶枣可以增强体质, 养颜抗衰老。

(大河)

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



棕香鹿筋

东云阁提供

美食热线: 8686865

食评: 清爽香咸 软烂筋道



干锅双脆

信阳私房菜提供

美食热线: 8363588 8395855

食评: 香鲜微辣 滋补养颜



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

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