

年夜饭
订台热线

本栏目由

淮阳·润德国际酒店

鲍喜堂 协办

订餐电话: 0394—2650888

周口百春永和豆浆

一店:八一南路 8685666

二店:七一中路 8916666

三店:育新街东路 8260111

四店:商水县备战路 5468888

东云阁大酒店

周口店: 周口迎宾大道 8686865

项城店:项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址: 庆丰东街 8591888

加盟电话:13525702088

信阳私房菜

一店:文明南路 8363588

二店:汉阳南路 8395855

三店:汉阳中路 6191777

重庆醉鱼头火锅

地址:光荣路 8211222

8208333

峰基酒店

地址:七一东路 8102999

8103999

崔园大酒店

地址:大庆路与北环路交叉口

8935656

荣华楼(道和商务酒店)

地址:八一中路 8223895

8263895

中州国际饭店

地址:文昌大道 8519966

新品海楼酒店

地址:汉阳路 6197666 6197888

川府火锅

地址:光荣路 8565555

喜捞宝滚锅牛肉

一店:文明北路 8233223

二店:光荣路 8220111

淮阳店: 龙都大道 18939603959

稻香居

一店:庆丰中街 8599969

二店:大庆北路 8569696

夏威夷生态园酒店

地址:周商南路 8201111

粤海城

地址:邦杰路 8394980

粤海美食广场

地址:七一中路 8275116

上海世家

地址:大庆路 8266642

粤海杂家菜

地址:汉阳中路 8238936

大别山

地址:汉阳中路 8234957

渔人码头

海鲜城:汉阳南路 8362555

8363555

郸城店:城府东路 3265555

越秀酒店

地址:七一中路 8223333

8233333

越秀商务酒店

地址:八一北路 8568333

8581801

皇家越秀

地址:周口大道 8819999

8853333

九弟生蚝城

地址:汉阳中路 6129878

以上饭店是由市民推荐、专家评选的 2010 年度“周口市民最喜爱的饭店”。欢迎广大市民到这些饭店预订年夜饭,欢迎广大市民到这些饭店就餐。

4 款养生食谱助你熬夜不伤身

经常熬夜,不少人会觉得食欲不振,甚至失眠、脸色苍白、神经衰弱,免疫力也跟着直线下降,感冒、胃病不时上门找茬。面对大量的工作,拿什么来拯救我们已经渐渐失去的好体质?从现在开始,给我们的体能加分,即使熬夜,也不伤身体!

1.初级夜猫族

你是不是这样?为了心爱的韩剧,不到夜里 12 点不睡觉。虽然很晚,也一定保证 6 个小时以上的睡眠时间。熬夜后的早晨,有了挡不住的黑眼圈。

中药解围:枸杞性平和、味甘甜,有滋补肝肾、强壮筋骨、养血明目之功效。我国历代医学界的老寿星都很喜欢喝枸杞酒来延年益寿。现代医学研究表明,枸杞含有甜菜碱、胡萝卜素、核黄素、烟酸、维生素 C 及钙、铁等营养成分和矿物质,能降低血糖、保护肝脏、增强人体免疫力、促进造血功能、预防贫血。

进补药膳:枸杞桑葚粥

材料:枸杞子 5 克,桑葚 5 克,红枣 5 个,粳米 100 克。

做法:将枸杞子、桑葚、红枣洗净,与粳米一起放入锅中煮,熟后用

糖调味即可。

功效:补肝肾、健脾胃、消除眼部疲劳、增强体质。

要注意:

枸杞温热身体效果明显,所以正在患感冒发烧、炎症、腹泻的人最好别吃;枸杞可兴奋性神经,性欲亢进者不宜服用;枸杞子含糖量较高,每 100 克中含糖 19.3 克,糖尿病患者要慎用。

2.超级夜猫族

你是不是这样?总是到凌晨两点了,才依依不舍地关掉电脑。睡眠的时间很少,也就 3~5 个小时。上班总是无法集中注意力,身体容易浮肿。

中药解围:龙眼味甘、性温,具有补益心脾、养血宁神、健脾止泻、利尿消肿等功效。李时珍说:“龙眼大补,食品以荔枝为贵,而资益则龙眼为良。”熬夜后经常会出现食欲不振、失眠健忘、浮肿的现象,脸色苍白,龙眼不仅开胃益脾、补脑健身,同时还能补血养颜,让你神采奕奕!

进补药膳:龙眼肉粥

材料:龙眼肉 15 克, 红枣 15



克,粳米 100 克。

做法:将粳米和龙眼肉、红枣放入清水,大火煮沸后再用文火熬 30 分钟,米要煮烂,加适量白糖。

功效:健脾养心、补血安神。

要注意:

理论上龙眼有安胎的功效,但是孕妇大都阴血偏虚,阴虚则生内热。中医主张胎前宜凉,而龙眼性热,因此,为了避免流产,孕妇应慎食。

3.元老级夜猫族

你是不是这样?凌晨五六点才上床睡觉。你总是面容憔悴、皮肤灰暗、眼睛红红的。即使早早躺下,也经常会彻夜失眠。

中药解围:古人说,吃莲子能返老还童、长生不老。据《本草纲目》记载:莲子补中养神,益气力,除百疾,益心肾,固精气,强筋骨,利耳目,补虚损,能祛火解毒,治腹泻胎滑、少儿热泻、反胃吐食等。对熬夜后有干咳、失眠、心烦、心悸、遗精、泄泻等症的人,莲子有很好的治疗作用。

进补药膳:莲子百合瘦肉煲

材料:去心莲子 20 克,百合 20 克,猪瘦肉 100 克。

做法:将洗净的莲子、百合、肉加水放入锅中同煮,待其熟烂后,根据个人口味加糖或盐调味食用。

功效:静心安神、补脾胃。

要注意:

莲子有收敛之性,肠燥便秘的人,吃莲子会加重便秘。

4.骨灰级夜猫族

你是不是这样?即使不是周末,也天天通宵打游戏,日夜颠倒。熬夜时,身边总备一大堆零食,使得肠胃越来越差。总是发脾气,记忆力也跟着下降。

中药解围:杜仲味甘、性温,能降血压、补肝肾、强筋骨,对肝肾亏损、气血不足引起的头昏眼花、失眠健忘者有很好的效果。现代研究则认为,杜仲内含丰富的杜仲胶、杜仲甙、黄酮类、鞣质,能增强肌体免疫功能,可镇静、镇痛和利尿,还可强心和降血压,减少胆固醇吸收。

进补药膳:清脑羹

材料:干银耳、杜仲各 50 克,冰糖 250 克。

做法:杜仲加水煎熬 3 次,取汁备用;干银耳用温水发透,去杂质,揉碎,淘洗干净;锅内放入杜仲药汁和银耳,在旺火上烧沸后,移到文火上久熬,直到银耳熟烂,最后放冰糖。

功效:滋补肝肾,补养气血。

要注意:

杜仲为补阳药物,药性温热,补益力强,有可能会伤阴。口干舌燥、小便赤黄的燥热体质的美眉,应避免或者小心食用。(瑞丽)



本周特色菜



生煎大鱼头 龙湖山庄提供

美食热线:2698999

食评: 香鲜养胃 味道醇厚



云南小瓜炒爽肉 中州国际饭店提供

美食热线:8519966

食评: 清爽可口 香脆养胃



土粉皮焖仔鸡

信阳私房菜提供

美食热线:8363588
8395855

食评: 香筋爽口
滋补柔嫩



爽口养生菜 东云阁提供

美食热线:8686865

食评: 清爽香鲜 养生滋补



极品皇后豆腐

夏威夷生态园酒店提供

美食热线:8201111

食评: 清淡爽口
汁靓味美

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