

周口市民  
最喜爱的饭店  
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  
**东云阁大酒家**  
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  
**信阳人家**  
地址: 汉阳路 8238986  
**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  
**味道江湖火锅**  
地址: 汉阳路 8599777

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。

腊八了  
来喝碗腊八粥吧!

这老祖宗流传下来的的习俗还挺符合养生之道的, 腊八时节正值天寒地冻, 喝碗热腾腾的腊八粥, 既暖身又驱寒。





## 你适合喝哪种腊八粥

在过去, 腊八粥除自家吃之外, 还分送给邻家及亲友, 很有吉祥和健康之意。中医营养专家说, 腊八粥可以选择的材料比一般单一原料制成的粥更能满足人体的多种营养需要。所以制作腊八粥, 选料特别有讲究, 尤其是具有食疗作用的原料, 要根据身体状况投放。

**1.高血压: 薏米预防高血压**  
常用的有粳米、糯米和薏米等。粳米含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分, 具有补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精等功用。糯米具有温脾益气的作用, 适于脾胃功能低下者食用, 对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等有一定辅助治疗作用。中医认为, 薏米具有健脾、补肺、清热、渗湿的功能, 经常食用对慢性肠炎、消化不良等症也有良效。富含膳食纤维的薏米有预防高血脂、高血压、中风及心血管疾病的功效。

**2.肾亏: 栗子能补肾益气**  
花生和核桃是熬制腊八粥不可缺少的原料。花生有“长生果”的美称, 具有润肺、和胃、止咳、利尿、下乳等多种功能。核桃仁具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用, 还能够增进食欲、乌须生发, 核桃仁中所含的维生素 E 更是医学界公认的抗衰老药物。对于经常失眠的患者, 如果在粥里加龙眼肉、酸枣仁将会起到很好的养心安神的作用; 莲子可补气健脾; 枸杞

子具有延年益寿的作用, 对血脂也有辅助的调节作用, 是老年人的食疗佳品; 大枣也是一种益气养血、健脾的食疗佳品, 对脾胃虚弱、血虚萎黄和肺虚咳嗽等症有一定疗效; 松子仁能滋润心肺、通大肠, 栗子能补肾益气、治腰酸腿软。

**3.糖尿病: 燕麦降低胆固醇浓度**  
燕麦具有降低血中胆固醇浓度的作用。食用燕麦后可减慢血糖值的上升, 在碳水化合物食品中添加燕麦后可抑制血糖值上升, 因此对于糖尿病以及糖尿病合并心血管疾病的患者, 不妨在粥里放点燕麦。腊八粥中的各种豆很好, 能使蛋白互补, 而且纤维素较高。许多研究已证实富含膳食纤维的食物可降低血糖, 特别是燕麦、大麦和一些豆类所含的可溶性纤维, 可在胃内形成黏稠物质, 影响葡萄糖的吸收和利用, 不会导致餐后血糖突然上升。某些坚果, 如花生、榛子、杏仁中的膳食纤维含量也较高, 还含有可调血脂、降血脂的不饱和脂肪酸。即便是含淀粉较多的栗子、莲子、芡实的膳食纤维含量也都在 1.2%~3% 之间, 其血糖生成指数也远比精制的米面低。荞麦中含有铬, 有加强胰岛素的作用, 在临床上用于糖尿病的营养治疗。所以, 糖尿病病人可多选燕麦和荞麦作主料。糖尿病病人喝腊八粥最好不要放糖, 如果想吃甜食, 可以放些甜菊糖、木糖醇甜味剂。

**4.心血管病: 黄豆降低血中胆固醇**

黄豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等, 营养十分丰富, 并且具有降低血中胆固醇、预防心血管病、抑制多种恶性肿瘤、预防骨质疏松等多种保健功能。赤小豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等, 中医认为, 本品具有健脾燥湿、利水消肿之功, 对于脾虚腹泻以及水肿有一定的辅助治疗作用。绿豆则对高血压有辅疗的功效。

**5.粥油: 美眉多喝粥油美容**  
许多黑色食品都是绝好的美容食品。比如黑米, 含有多种维生素和锌、铁、硒等营养物质。中医认为, 黑米能滋阴益肾、明目活血。黑豆蛋白质含量高、质量好, 还含有丰富的不饱和脂肪酸和钙、铁、胡萝卜素及 B 族维生素。食用油脂中饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的比值对人体健美影响很大。核桃仁中含有美容不可缺少的维生素 E, 堪称美容食品之冠。松子的美容作用也非常好。

不少美眉都喜欢喝腊八粥来美容, 但是这里还有个美容小秘密, 那就是不要舍弃粥油。粥油其实就是煮粥时反复煮沸而浮于粥面上的那层浓稠的液体, 也称米油。中医认为, 粥油味甘性平, 其滋补之功

每年农历的十二月俗称腊月, 十二月初八(腊月初八)既是腊八节, 习惯上称作腊八。腊八节在我国有着很悠久的传统和历史, 在这一天喝腊八粥、做腊八粥是全国各地老百姓最传统、也是最讲究的习俗。

## 腊八粥做法

**原料:**  
大米、黑米、糯米、薏米、花生、红豆、莲子、红枣。  
**做法:**  
把所有食材洗净, 放入适量开水; 放入电压力锅煮 35 分钟左右即可。  
**小贴士:**  
今天翻翻自家的橱柜, 把所有储存的小粮食都各抓一小把, 凑够八样, 煮成香浓的腊八粥。这样用五谷杂粮煮的粥健脾养胃、补气养血, 平时常喝对身体益处处。

(本版图片均为资料图片)

胜于熟地, 每日若能喝一碗米粥, 黑瘦者不出百日即可肥白。

**6.准妈妈: 香软腊八粥最适合**  
女性怀孕早期一般早孕反应严重, 此时应选择容易消化的食物以减少呕吐, 粥就是一种很好的选择, 更何况是香糯软烂的腊八粥。孕中期, 胎儿生长加快, 需要补充能量, 同时对铁的需要量增加, 而孕晚期则需要加强钙的补充。所以, 对准妈妈和新妈妈来说, 以下食物可以多考虑一些: 糙米中含有大于 100 毫克/千克的钙, 花生仁、大豆、黑豆、青豆、枣中都含有较丰富的钙, 大豆和坚果中也含有较高的铁。

**7.老年人: 可多放点大豆**  
老年人应饮食多样化、多吃大豆及其制品, 腊八粥符合这些要求。而且腊八粥多在晚上食用, 也符合老年人的饮食习惯。大豆中丰富的生物活性物质大豆异黄酮可以抑制体内脂质过氧化, 能够预防骨质疏松症。老年人胃肠功能减弱, 腊八粥正好软烂易消化, 加上粗细搭配, 富含膳食纤维, 能增加肠蠕动, 对预防老年性便秘有一定作用。此外, 由于粥中水分较多, 稀的食品容易引起胃酸过多分泌, 刺激肠胃引起疼痛。所以, 肠胃不好的人可以把腊八粥稍微熬稠一些, 而且最好在食用腊八粥的同时吃些干的食物, 如烧饼、馒头等。

腊八粥虽为节令小吃, 但由于现在各种配料一年四季都有, 且易于人体吸收、老少皆宜, 所以腊八粥不必等到腊月初八才喝, 它可以作为日常营养配餐和调剂饮食生活的一道美食, 尤其适宜年老体弱或病愈后脾胃虚弱者食用。(周美)