

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

海城店: 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。

盘点让你健康的冬季“特产”



传统养生观念讲究“不时,不食”,什么时候吃什么菜。因此,应季食物一向被认为是健康首选。近日,美国福克斯新闻网推荐了10种冬季“特产”,让这些食物陪你健康过冬。

南瓜:南瓜是冬季蔬菜中“多才多艺”的一种,蒸烤、炒菜、煲汤均可。它鲜艳的橙色源于其富含的β胡萝卜素,这种强抗氧化剂有助于预防心脏病和癌症。

柚子:酸甜多汁的柚子被称为冬日“完美水果”。柚子不仅富含维生素C,还含有番茄红素,这两种营养素都是强效抗氧化剂,有抗癌功效。

球芽甘蓝(一种乒乓球大小的甘蓝):1斤的球芽甘蓝,要比1斤柑橘富含的维生素C多50%。维生素C不仅是一种强抗氧化剂,还能帮助人体抵御寒冷。4~6个球芽甘蓝,就足以满足成人全天所需的维生素C。球芽甘蓝烹调需要较长时间,炖肉、煲汤时可以放些。

紫甘蓝:十字花科蔬菜品种繁多,其中的紫甘蓝是冬季蔬菜中营养的“集大成者”。它不仅富含多种维生素,还因高效的消炎作用而闻名。凉拌或水煮甘蓝是预防心血管疾病、癌症的上好选择。

西兰花:西兰花能提供维生素A、C、K和叶酸,以及人体必需的矿物质钙、锰和铁。它富含叶黄素,可以保护眼睛,减少白内障和黄斑变性。

萝卜缨:在欧美国家,医生们常常会嘱咐萝卜要带着“叶”吃。一份凉拌萝卜缨就能完全满足人体每日所需的维生素A和K,以及55%的维生素C和27%的叶酸、10%的钙和锰。

红薯:红薯比同属根茎类蔬菜的土豆营养更

胜一筹。1个中等大小的红薯就含有约4克的膳食纤维和约2克的植物性蛋白。而且,红薯只有很低的热量,几乎不含脂肪。

栗子:栗子是可以陪伴一冬的健康干果。一方面,它富含B族维生素和钾、铜、锰等矿物质,能强健身体。栗子还是坚果中唯一含维生素C的,是感冒和流感盛行时的必备零食。

大蒜:大蒜含有抵抗疾病作用的营养素。如:

维持人体健康必需的维生素A、B6、C、K,叶酸和铁。值得一提的是,大蒜含有的多酚类抗氧化物质,可以保护血管。此外,有研究表明,多吃葱,还能降低患前列腺癌与结肠癌的风险。不妨尝试用大葱、黄瓜、柿子椒做道凉拌菜。

大蒜:大蒜含有的大蒜素对疾病的预防,特别是癌症和心脏病有效。此外,它还具有消炎、抗感染的特性。(鲍捷)



全系节能车 新春礼上礼

车型	原价	- 惠民补贴	- 新春大礼包	= 实际购车价
基本型	34800	3000	1000	30800
舒适型	38800	3000	1000	34800
豪华型	43800	3000	1000	39800

凡购买海马王子全系节能车,送“新春大礼包”车型

2011

周口新大通4S店
销售热线: 0394-8934123 8935000
地址: 周口市建设路中段周淮路口
西500米塔北

扶沟: 0394-8936000 太康: 15995239156 沈丘: 0394-5183166
鹿邑: 15836258306 西华: 13938074659 项城: 0394-4451888

海马汽车

崔园酒店温馨提醒

本酒店于2011年1月30日(腊月二十七)放假,2月11日(正月初九)开始正常营业。由此给您带来的不便,敬请谅解。另外,本店急招优秀服务员和中层管理人员,待遇优厚。联系电话:13033902116 崔先生

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



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



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



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