

市民热衷自制健康饮品

一段时间以来,食品安全问题让很多市民非常挠头。记者在采访中发现,有许多市民为了吃得更放心、更健康,在家里自力更生制作面包、豆浆等食品,市场上的豆浆机、榨汁机、面包机等小家电备受青睐,越来越多的市民成为自制食品的“时尚达人”。

“说实在的,我也觉得自己动手做食品麻烦,但没办法。一会儿出现染色馒头,一会儿饮料里又冒出个塑化剂,牛奶的问题也不断,还是自己动手放心。”暑假期间,为了家里孩子吃到放心的早餐,前一段时间,张女士专门买了一台九阳植物牛奶豆浆机。“自制豆浆,既安全又营

养,孩子大人都喜欢。”张女士笑着告诉记者。记者在采访中了解到,张女士是一位不折不扣的自制食品“达人”,她不仅用九阳植物奶牛油浆机自制营养豆浆,还自制了饮品、米糊、果汁及各种汤底,玉米花生浆便是她最常做。“花生仁含有维生素 E 和锌,能增强记忆,对孩子学习有帮助;玉米可以加快胃肠蠕动,预防便秘,对家里老人很好;而且做法简单,只需将食材放入豆浆机,按下按键就可以了。”说起自制的饮品,张女士很有成就感。“入夏天热气躁,现在每到周末,我还亲自做绿豆汁。植物奶牛油浆机的小空间“超微原磨技术”,把绿

豆磨得特别细,“智能温控”专利技术,在黄金温度下研磨制浆,能够充分释放绿豆营养。我还买了榨汁机、酸奶机,只要有时间,这些东西都是自己做。算下来,自制食品比在外面买的实惠,还绝对不含添加剂,这样吃着才健康。”在张女士的带动下,她身边的很多朋友也纷纷开始购买豆浆机、榨汁机、料理机自制食品。“虽然在厨房自制食品费时费力,但宁可麻烦一点,也要让人吃得放心、安全,毕竟健康是首要的。”采访中,许多购买自制食品家电的消费者这样认为。

(袁银银)

营养课堂

看看冰箱里最不健康的六大食物

美国《网络医学博士》最近一篇报道列出了冰箱里十种最不健康食品。除去中国人饮食中很少摄取的品种后,看看下面六种冰箱中最不健康的食品,你家有几种?

甜饮料 比如可乐、果汁饮料、运动饮料和功能饮料等。它们通常没有营养,但是热量却很充足。建议把这些甜饮料“赶走”,换成白开水、绿茶和红茶,这些饮料没有热量,能让我们保持水分,茶还能帮助产生健康的抗氧化物。

酒精饮品 酒精危害人所共知,长期过量地饮酒,肝脏不得不将酒精分解成脂肪酸,然后堆积在肝脏内,最后导致脂肪肝。如果不得不喝

酒,注意要适度哦。

加工肉制品 包括午餐肉、香肠和火腿等,这些是最不健康的食品,因为这些食品中含有大量的钠,有时候还有亚硝酸盐一类的防腐剂。据美国癌症研究学会报告,防腐剂与结肠癌患病危险增加有关。钠含量高的饮食会增加患高血压的危险。

全脂乳制品 乳制品中含有蛋白质、钙、维生素 B12 和核黄素,但是全脂乳制品中也含有大量的脂肪和胆固醇。如果你每天喝 16 盎司(约 453 克)的全脂牛奶,一个星期内你摄入的热量就会达到 1904 卡。还是换成低脂或脱脂产

品吧。

冰淇淋 很多美国人家家庭都有冰淇淋。即便按照冰淇淋杯上的建议每天只吃半杯,每天的饱和脂肪、总脂肪和热量也会超额。

酱制品 冰箱里经常放的有奶油沙拉酱、蛋黄酱、千岛酱或蓝纹奶酪。两匙奶油沙拉酱会让沙拉热量增加大约 120 卡,钠增加 380 毫克,所以要逐渐减少沙拉酱的用量。中国人还爱吃黄豆酱等酱制品,这些也都是钠含量极高的食品,也要尽量少吃。

(新华网)

食疗养生

水煮花生最防病

夏天,清淡适口的煮花生非常受人欢迎。最近发表在《农业食物化学期刊》上的一项美国新研究给爱吃煮花生的人带来了好消息:煮花生中能预防疾病发生的化学物质含量比鲜花生、晒干花生和烘烤花生多出 4 倍以上。

美国阿拉巴马州亨茨维尔市研究小组最近发现,花生中含有的植物化学物质有很强的抗氧化特性,它能够预防细胞退化性疾病伤害,其中包括癌症、糖尿病和心血管疾病等。研究人员对水煮花生、鲜花生、晒干花生和烤花生中的食物化学物质进行分析后发现,煮花生的含量最高。研究人员解释,这些防病物质并不是营养素,但是它们又对人类健康有好处。为了保持它们的作用,食物处理过程就非常重要。该研究小组负责人沃克博士表示,水和热量穿透花生时会在特定点释放出有益化学物质。而对花生的过度烹调,比如炸、烤等,会破坏这些有益的成分。

(人民网)

扎手的荔枝味更甜

红艳香甜的荔枝总是诱人食欲,可是买回家的荔枝,有时核小肉厚,香甜多汁;有时又核大肉薄,味道偏酸。怎样才能挑选到果核小的甜荔枝呢?

中国农业大学食品学院冯双庆教授介绍,荔枝的核大核小,其实是品种的区别。而要买到核小肉肉甜的品种,在挑选时要注意几个要点。

第一,看表皮。选荔枝的时候要选表皮凹凸不平,纹路深,有点扎手的,这种通常都是小核的。而表面光滑的荔枝,一般核都很大。第二,看形状。挑选荔枝时,要买果形较圆的。而长长尖尖,看上去个头大的荔枝,往往肉酸核大。第三,看颜色。好吃的荔枝不应该是遍体通红的,而是果皮绿中带红的,这样才是成熟度最佳,吃上去最甜的。另外,颜色太红的荔枝,还可能有人工染色的风险。第四,要买有“果肩”的。如果荔枝蒂部两侧的果肩丰满地鼓起,就说明品质较好。

(健康网)

北大荒野生大鱼“游”到周口

最大的重 65 公斤,肉质鲜美,久煮不烂

□记者 付永奇

本报讯 你吃过重达 30 多公斤的黑龙江冷水鱼吗?如果没有,你现在可以到汉阳路刚开业的北大荒野生大鱼福一饱口福了。相信你会“不吃不知道,一吃忘不了”的感觉。

据了解,北大荒野生大鱼福是周口独家以经营北大荒野生大鱼为主的餐厅。经营面积 500 多平方米,就餐环境干净卫生。鲤鱼、大马哈鱼、黄钻鱼、怀头鱼、青根鱼、江鲤鱼等野生美味,经店家独家秘制汤汁烹煮而成,不用蘸料,肉质鲜美,

久煮不烂,越炖越香。

“那里的天总是特别的蓝,每次去都感到心旷神怡。”北大荒野生大鱼福负责人孙先生告诉记者,“鱼含动物蛋白和钙、磷及维生素 A、D、B1、B2 等物质,比猪肉、鸡肉等动物肉类都高,且易为人体消化吸收,医学健康普查表明,90% 以上的中老年人缺铁、缺钙,而野生大鱼是用东北大铁锅炖鱼,有补铁功效,野生大鱼含钙极高,这样的食补要比药补强得多。”

“只有在北大荒那种荒无人烟、生态环境没有被破坏的地方,才会生长出百余斤重的大鱼,

而且是无污染的大鱼。”孙先生说,“这也是我们将品牌定为‘北大荒’的原因,我们是要用北大荒那种天然无污染的环境状况,来向广大消费者表明,北大荒野生大鱼福就是要给周口市民带来一种纯天然、绿色、放心的美味餐饮。”

“随着时代的发展,人们对健康餐饮的需求增加,吃得营养吃得健康才是饮食的关键,一些绿色无污染的食品开始流行,蔬菜类、清淡食物等更受欢迎。”孙先生说,“我们之所以把饭店的名字定为‘北大荒野生大鱼福’,是为了让消费者年年有‘鱼’、合家幸‘福’,健康永远。”

《食尚访探》在行动

近年来,随着经济发展,社会繁荣,周口的餐饮业获得了前所未有的发展,各种名吃、名店雨后春笋般蓬勃成长,全国各地的风味名吃也争相着陆周口。

商水邓城猪蹄、鹿邑试量狗肉、信阳私房菜、百春永和豆浆……面对众多美食,我们该去哪一家呢?我们该吃哪一种呢?周口晚报《食尚访探》将帮你打探周口最具特色的饭店,最好吃的美食、最具特色的就餐环境。

《食尚访探》不但介绍周口本土的名吃、特色菜、特色饭店,也介绍来周口落户的外地名吃、特色菜和特色饭店。爱好美食

的朋友可根据自己的美食体验,撰写成文,在本报发表后与大家一道分享,也可以拨打本报美食热线进行推荐,由本报记者前往采访推介。同时,也希望拥有名吃、特色菜等各类饭店毛遂自荐和我们联系。

我们承诺:只要你写稿,我们就刊发!只要你推荐,我们就采访!

《食尚访探》用稿要求主题突出,文笔流畅,生动活泼,集知识性、趣味性为一体,字数在 300 字至 800 字之间,可配发照片。

来稿邮箱:zkrb2578@126.com
咨询电话:8599376

周口市民最喜爱的茶行

天诚茶行	(八一路)	6010699
天诚茶行	(七一路)	6010199
天诚茶行	(中州大道)	6089099
茗仕茶行	(七一路)	8278566
心怡茶庄	(文明路)	6175068
恒品茗茶	(黄河路)	8368287
台湾茶·茗仁茶庄	(黄河路)	8396369
子曰清韵茗茶	(关帝上城)	8125656

周口市民最喜爱的饭店
订台热线
本栏自由

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
周口农家大院
地址:中州大道南段 8390277
峰基酒店
地址:七一路东 8102999
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
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
刘家老母鸡中式快餐
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569
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
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
锦绣江南酒店
地址:黄河东路 8318787
怡景田园休闲农庄
地址:市南开发区 15603941116
代驾电话:13803940018
千味居
地址:光荣路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376