

# 初秋,专家告诉你怎么吃

夏秋换季,是人体机能最为敏感的时期。这个时期,人们容易感到疲倦、乏力,甚至出现情绪上的焦躁不安,这个时期,也是感冒等病症的高发期。还有积了一个夏天的“火气”,也很容易在这个时候迸发出来,扁桃体发炎、腹泻等病症也极易侵袭人体。

等到生病再吃药打针,未免太难受。所以,不妨从现在开始,通过饮食上的调节,把自己的身体调理到最好的状态。身体状况好,不仅人精神,而且对皮肤也很不错哦。

市中心医院营养科主任王朝霞认为,夏秋之交的饮食,应该注意营养平衡,多补充水分和维生素等。

## 每天吃足四类食物

营养再丰富的食物,都不能面面俱到。如果不注意食物搭配,很可能导致营养不平衡,影响到营养素的消化和吸收。因此,想要饮食平衡,必须做到饮食多样化,每天每餐吃足四大类食物:谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油脂坚果类。

一场秋雨一场寒,随着气温逐渐下降,人体的抵抗力要有相应的提高,可以吃些富含维生素A、C以及铁、锌的食物。维生素A能增加呼吸道黏膜、消化道黏膜的强壮性,提高机体抵抗力,促进消化吸收,起到预防疾病的作用;而维生素C在增强机体抵抗力方面同样有十分强大的功能。

王朝霞推荐了几种富含维生素



和矿物质的食物。维生素A含量丰富的食物有动物的肝脏、蛋、奶、鱼肝油;富含维生素C的食物主要是新鲜的蔬菜水果。红尖辣椒、柿椒、菜花、番茄、鲜枣、猕猴桃、柑橘等食物中,维生素C的含量特别丰富。

富含胡萝卜素的食物是深绿色、红色、黄色的蔬菜水果,如胡萝卜、番茄、菠菜、南瓜等等。其中,胡萝卜一天吃2两多,就能满足机体对胡萝卜素的需要了。

含铁丰富的食物包括动物血、动物肝脏、瘦肉、木耳、大枣等;含锌丰富的食物主要是粗粮、瘦肉和海产品。

## 食物选择 烹调讲求“润”

秋天的季节特点是“秋燥”,所以在夏秋换季的饮食中,要注意多吃些富含水分、能起到润燥养肺作用的食物。这些食物有梨、百合、甘蔗、无花果、银杏、花生、杏仁、木耳、紫菜等等。

需要注意的是,虽然秋老虎并未走远,天气仍然较热,但千万不要吃过多的生冷瓜果,否则容易引起肠胃不适。

除了精选合适的食物外,在食品的烹调上,也有一些小窍门。比如,要用那些多汁多水、温度不过高的烹调方法,像蒸、煮、炖、烩、余等,

尽量少用油炸、煎、烧烤等烹调方法。

此外,入秋之后,要特别注意水分的补充,每天喝上6~8杯水,能起到排毒润肺的作用。

## 秋季营养食谱推荐

想要过一个滋润的秋天,要学会吃,不仅要吃的好,更要吃的精。一日三餐变着花样来吃,既不会感到乏味,又能均衡营养,何乐而不为呢?

有时间的话,可以煲上香香糯糯的小米红豆粥、大米山药粥、牛奶麦片粥、芹菜粥、青菜瘦肉粥、南瓜粥、丝瓜粥、山药薏米粥、银耳莲子粥。

主食则可以吃些容易消化的面包、花卷、软馒头、鸡蛋野菜摊饼等。

在菜肴的制作上,可以选择银杏南瓜、百合西芹、清炒西兰花、菜花肉片、丝瓜鸡蛋、拌三丝(胡萝卜、柿椒、粉丝)、番茄鸡蛋等。

想要润燥,喝汤也是一个好方法,老鸭汤、菌汤、鸡汤、紫菜汤等既营养又美味。

除了一日三餐,水果也必不可少。根据肠胃的状况,适量吃些梨、甘蔗、猕猴桃、鲜枣、无花果、柑橘、葡萄等,补充水分和维生素。

吃好了,别忘了多运动。因为饮食与运动相结合,才是保持健康的秘诀。

(杨寒冰)

# 湘妹火锅店惊现“辣妹”服务员

见习记者 牛勇威

本报讯 到饭店用餐,本应是高兴的事情,但对于市民许先生来说,8月20日晚上发生的用餐经历,直到今日还是心有余悸。20日晚7时左右,许先生和家人在市五一地下广场湘妹火锅店用餐时,因服务员情绪不稳定,竟把菜单扔在他脸上,还拒绝道歉。

21日下午,许先生拨通了本报投诉热线,把当时的经过告诉了记者。许先生说,“当时刚点过菜不久,一位蓬头散发的女服务员板着脸把菜端

来要我清点一下菜单,并说:‘错了不负责!’我就问了一句‘你怎么这样的服务态度?’没想到她竟然说‘想吃吃不想吃走!’之后恼羞成怒地把菜单撕烂扔到我脸上转身离去。许先生还说,“那个服务员的态度非常不好,当时真把我的肺都快气炸了,要求见负责人评理,其他服务员竟说领班经理昨天刚辞职,去收银台找老板,他们却说老板出差了。不吃了要求退菜钱,又被告知不可能!”

记者就此问题采访了这家湘妹火锅店,一位负责人接受记者采访时表示,当天晚上,确实有

服务员与客人争执的事情,“具体原因我们也不太清楚,可能是服务员是新来的,情绪不太稳定导致的,但并没有把菜单扔在许先生脸上,可能是空调的风把菜单吹起来了碰到了许先生的脸。事发后,我们也比较重视,为此已经开了两次全体会了。”这位负责人说。

记者在采访中了解到,就湘妹火锅的餐饮环境来说,空调吹起账单并不可能。许先生也表示,服务员态度恶劣是其管理不善所致,他还将向有关部门投诉,以治其不正之风。

## 船载菜品 水道回转

# 优乐自动餐厅“游”到周口

本报讯 潺潺流水,轻舟荡漾,小船载着各色涮品,缓缓滑过你的视线,慢慢进入你的胃!这不是梦境,优乐自动餐厅已“游”到周口,餐厅内海蓝的水面,船载菜品,水上穿梭,菜动人不,百余种美食,自由选择,免费糕点,免费水果,免费冰点,免费瓶装啤酒,免费可乐、饮料、免费海鲜,免费爆米花,让您惊喜无限!

日前,记者来到位于中州路中段路西荷花市场东门附近的优乐自动餐厅内,虽然是火锅店,却没有闻到令人生厌的油烟味,没有价格不菲的大厨,客人不用点菜,不用离座,入座即食,所有食物通过水道悄悄来到面前,就像到超市一样,想吃什么就拿什么。水波荡漾的自动化水道曲回流转,水面上数百艘小船自由摇曳,顾客可从小

船上拿取各色食物。清新湿润的空气,还有很多“一触即动”的设备设施,香气四溢的美食,舒适优雅的环境,吸引着疲惫的都市人来到这里释放心灵的压力,感受休闲的惬意,从而得到心里的放松。

(陈永团)

## 《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、特色菜的特色饭店毛遂自荐和我们联系。

《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

#### 紫荆花园酒店

地址:工农路南段 8563888

#### 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:七一东路 8102999

#### 崔国大酒店

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