

春夏吃泥鳅 养肾又补血

泥鳅又名河鳅、鳅鱼等。泥鳅肉质细嫩，味道极鲜美，是一种高蛋白、低脂肪食品，为膳食珍馐，适宜各类人群食用，素有“水中人参”的美誉。

营养丰富 老幼咸宜

中医学认为，泥鳅味甘、性平，有补中益气、祛邪除湿、养肾生精、祛毒化瘀、消渴利尿、保肝护肝之功能，还可治疗皮肤瘙痒、水肿、肝炎、早泄、黄疸、痔疮等症。

《医学入门》中称它能补中、止泻。《本草纲目》中记载泥鳅有暖中益气之功效，对解渴醒酒、利小便、壮阳、化痔都有一定药效。

日常生活中，我们食用泥鳅主要在于它的保健功效。泥鳅是一种营养丰富的水产品，可食部分每百克蛋白质含量高达18.4~22.6克，比一般鱼类高；还含有脂肪2.8~2.9克，以及钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2和烟酸等。但泥鳅所含胆固醇比较高，若将泥鳅与富含维生素C的果蔬相搭配，则可将多余的胆固醇排出体外。

儿童、老人、孕妇、哺乳期妇女、青壮年男子、营养不良、病后体虚、贫血、浮肿、脚

气、神经炎患者宜食用泥鳅来调养身体。

养肾补血 独具优势

保护血管 泥鳅中含有尼克酸，能够扩张血管，降低血液中胆固醇和甘油三酯浓度，可以调整血脂紊乱，减缓冠脉硬化程度，降低心肌梗死等病发病率，有效预防心脑血管疾病。

养肾生精 泥鳅中含有一种特有的氨基酸，具有促进精子形成的作用，成年男子常食泥鳅有养肾生精、滋补强身之效，对调节性功能有较好的帮助。

补钙壮骨 泥鳅富含微量元素钙和磷，经常食用泥鳅可预防小儿软骨病、佝偻病及老年性骨折、骨质疏松症等。将泥鳅烹制成汤，可以更好地吸收钙质。

补血补铁 泥鳅富含多种蛋白质和微量元素铁，对贫血患者十分有益。

抗衰消炎 泥鳅中含有的一种不饱和脂肪酸，能够抵抗血管衰老，对老人很有益。其体表的滑涎还具有抗菌消炎的作用。

泥鳅味美 切勿生食

泥鳅的营养价值这么高，在我国关于用泥鳅进补的说法也很多。最流行的说法就是吃生泥鳅可进补、泄火。但是，即使生吃泥鳅有这些优点，最大的危险却是易导致寄生虫病，得不偿失，所以千万不能生吃泥鳅。

倡节约反浪费“法姬娜”特推“光盘价”

——访河南法姬娜置业有限公司总经理刘光中

□记者 任富强

餐饮企业是弘扬饮食文化、践行餐桌文明的窗口，作为周口高端餐饮行业的代表，周口法姬娜国际大酒店积极采取各种有效举措，强化自律和引导。近日，身兼两会人大代表和政协委员双重身份的河南法姬娜置业有限公司总经理刘光中表示，俭以养德、奢以灭志。法姬娜国际大酒店推出“光盘价”、“小份菜”，增加菜的品种，减少浪费，带头向餐饮浪费宣战。

刘光中介绍，法姬娜国际大酒店“倡导节约，反对浪费”的具体举措是：酒店华府中餐厅带头取消了包间最低消费、开瓶费等，同时为前

来酒店的消费者提供平价酒水，为消费者文明用餐、节约消费提供便利。在酒店的大堂、二楼预订处等明显位置摆放易拉宝，利用酒店的电子屏幕和LED屏广泛宣传“提倡节俭、杜绝浪费”，在每个包间餐桌上放置有明显提示杜绝浪费的桌签等等。服务员做到主动提醒消费者适量点餐，吃多少点多少。同时，我们也为消费者提供“光盘价”、“小份菜”，做到让消费者花同样的钱可以吃到更多品种的菜，营养全面而又不会铺张浪费。

适量点餐，剩余打包。要树立“适量点餐、不

泥鳅豆腐白菜汤

中国传统美食里有一道营养丰富、价值很高的养生菜——泥鳅豆腐白菜汤。泥鳅与豆腐白菜搭配，不但味道和口感很美，更重要的是这几种食材的营养素可充分互补，营养价值也跟着大大提高。其制做方法是：

泥鳅500克放入带盖的桶中，加盐、料酒、醋，盖上盖子，约1小时左右，泥鳅就死去了，将其放在盆中去掉头及内脏，冲洗干净，放入锅中，加清水，大火煮2分钟，捞出备用。再取豆腐适量，切成4×4厘米见方、0.5厘米厚的块，蘸蛋清后，先在油里煎至焦黄，再加入葱、姜、蒜和适量盐，炒出香味后，加入适量水，大火烧开，改小火，等汤汁变白后，加入白菜叶适量，同时将煮好的泥鳅放入，炖熟后即可。一道味道鲜美、营养丰富、补气益精的泥鳅豆腐白菜汤就完成了。

这道汤还可以给孩子喝，具有补气虚、暖脾胃、止虚汗的功效，适合因身体虚弱、脾胃虚寒、营养不良而盗汗的小儿。



够再添、剩余打包、绝不浪费”的消费理念，不讲究“排场”，不充“胖子”，不爱“面子”，努力做到不剩饭、不剩菜、吃不了“兜”着走，绝不浪费。为此，酒店为消费者提供了更为方便、卫生、环保的打包盒、打包袋等。

刘光中倡议：让我们积极行动起来，从一日三餐做起，从自身做起，从现在做起，尊重劳动，节约光荣，摒弃陋习，努力争做文明用餐和节约消费的倡导者、先行者、示范者，法姬娜国际大酒店将为周口市民提供味道好、有特色、价格适中的消费场所。

摘完剩在地里枝头没有经过夏天毒辣太阳煎熬的小青椒，余水或锅蒸之后，晒干备用。做时如炸花生、洋芋一般，炸至金黄入盘即可。

摆盘时，洋芋片白里透黄、花生米红装素裹、余秋辣椒玉堆金，观之就让人食欲大增、酒意盎然。在讲就的席面上，大多还佐以一小碟风味特产——霉豆腐。因农家三脆均来自民间，和品酒的百姓少了许多界限。如此，花生、洋芋两脆下酒那是酒色生香，而余秋辣一脆蘸霉豆腐下酒，更让饮者感受麻甜咸辣、五味杂陈，就和平常最真实的生活一模一样。正因为余秋辣椒留存有秋天的况味，佐酒食之，才会余味不绝、余韵萦绕。

农家三脆，舌尖上最亲切的下酒菜，它让美酒更美，饮者愈酣。 (李海君)

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定，并择优在报纸上予以发表，凡文章见报，作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜欢的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800字以内。

2.投稿方式：发送电子邮件至zkrb2578@126.com，并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线：15538612798

周口市民
最喜爱的饭店
订台热线

周口百春永和豆浆

一店：八一大道南路 8685666

二店：七一中路 8916666

三店：育新街东路 8260111

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：庆丰东路 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

周口农家大院

地址：中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址：七一东路峰基庄园东邻 8102999 8103999

中州君悦饭店

地址：文昌大道 8519966

信阳人家

地址：汉阳路 8238986

刘家老母鸡中式快餐

地址：人民路与大庆路交叉口 8226569

粤海城

地址：中州大道 8394980

粤海杂家菜

地址：汉阳中路 8238936 8236444

粤海美食广场

地址：七一中路 8275115 8275116

粤海如意坊

地址：莲花大道 8598566 8598599

上海世家

地址：大庆中路 8266642 8266742

老东乡开锅羊肉

地址：建安路（原光荣路）中段 8635678

仙翁渔庄

地址：建安路北段（原光荣路）8917188

越秀酒店

地址：七一中路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址：八一大道北路 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

鸿运大酒店

地址：五一路与交通路交叉口路南 8386166 6191266

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

槐店王婆大虾

地址：刘明路交通路交叉口向北 82米路东 电话：8539800

宋氏姐妹土豆粉

地址：五一路育新街交叉口

加盟电话：13033945018

千味居

地址：建安路中段（原光荣路）8288000

小肥羊

地址：建安路中段（原光荣路）电话：8781998

重庆刘一手火锅

地址：建安路中段（原光荣路）电话：7979777

云南石锅鱼

地址：建安路中段（原光荣路）万果园隔壁

电话：8526888/13523109000

春香园食府

地址：七一路与文明路交叉口南 100米路东 8267683

重庆沱江鱼府

地址：建安路南段（原光荣路）路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话：8599376