

周口美食  
大搜索之十二

□记者 李瑞才/文 李寒/图

本报讯 提起重庆，相信好多人就会联想到麻辣美食——火锅。如今，你不用再为品尝不到原汁原味的重庆美食而懊恼了，位于周口“美食一条街”建安路（原光荣路）的重庆德渔府养生鱼火锅借兄弟加盟店开张之际，特推出重磅促销活动——“德渔府养生鱼火锅所有鱼品半价、自制黑豆腐一元一份”。冬季来临，叫上几位同事、友人，聚在一起，品尝着地道的重庆鱼火锅，享受着实实在在的优惠，岂不是一件快事？

小码头家常菜馆推出“贺岁菜”  
七周年店庆让市民尝海鲜大餐

□记者 梁照曾

本报讯 吃海鲜，价低又实惠，哪里去？当然是小码头家常菜馆。昨日，作为目前周口餐饮界唯一一个海鲜馆，小码头家常菜馆迎来火红的7周岁生日，其推出的生日“贺岁菜”为市民们带来不小的口福，既有鲁菜、杭帮菜风味的家常菜，也有其特色招牌海鲜佳肴，其店庆活动为半个月。

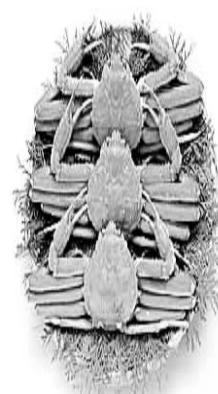
7年前，市场上的海鲜美食以高贵的身份出现在高端饭店，让喜爱海鲜美食的老百姓难以像享受家常菜一样品尝来自深海的风味，当然也没有平价的海鲜菜馆供老百姓享受，那时，渔人码头（小码头家常菜馆的前身）以平价海鲜馆的角色，在以毕新华为班头的一班子在辽东海鲜美食界打拼多年的商水厨师运作下，在周口美食界独领风骚地开了第一家平民海鲜馆，开创了周口老百姓在街头像吃家常菜一样吃到海鲜的美食新天地。由此，渔人码头将高档海鲜美食拉下神位，步入百姓餐桌，也开启了周口海鲜美食的市民化时代。

7年的时光，渔人码头的很多海鲜美食让很多市民忘不掉，渔人码头烹制的蒜茸系列、酱烧系列、爆炒

系列的海鲜一直深受消费者青睐，如蒜茸海瓜子、香辣海蛤、酱焖黄花鱼、葱香海肠等近百道特色菜，至今仍是其招牌菜，食客吃之不厌。今年，渔人码头为了更贴近市民消费，将名字改为小码头家常菜馆，菜品更加贴近市民。

昨日是小码头家常菜馆7岁生日，其推出“贺岁菜”以惠新老客户，这些“贺岁菜”不仅有鲁菜、杭帮菜、豫菜风味的煲炖类家常菜等秋冬季佳肴，还有10元一份的海鲜美食。另外，小码头家常菜馆还特意对带着印有其广告的《周口晚报》进店的客户免费送一份海鲜。

“老渔人天天出海，新码头天天海鲜”，作为咱老百姓的海鲜饭馆，小码头家常菜馆的海鲜佳肴一年比一年好吃，品种一年比一年多，并越来越实惠。不管物价如何飞涨，渔人码头始终如一地做到饭菜保质保量，用爱心、热心、细心将海鲜美食做成河南的知名品牌。



## 德渔府养生鱼火锅：

## 麻辣鲜香嫩 地道重庆味

据了解，重庆“德渔府”餐饮品牌是以长江、嘉陵江之两江渔家文化为立意点而全新打造的鱼火锅，主料取材于各种鲜活鱼类，采集民间食疗配方，萃取46味中草药和28种专用调味品，博众长，提精髓，独创淳和厚重、鲜香柔和、食无药味的全植物油新派鱼宴，具有开胃健脾、益智养颜、治寒抗衰、强身健体之功效，真正做到了食不上火、味通南北、绿色养生、老少皆宜。

据重庆德渔府周口加盟店的经理王喜珍介绍，自今年年初入住周口以来，经过重庆烹饪主厨的辛勤努力，他们在保证重庆原味的基础

上，又结合周口本地特色，对火锅鱼菜品进行了十几次的加工烹饪工艺改革，并在菜品生产流程上大胆创新，从而形成了现有的集麻、辣、鲜、香、嫩五味一体的火锅风味，在周口餐饮界刮起了一股地道的“重庆味道”。本次促销是总公司为恭贺贺焦作加盟店开业，在河南推出的一道重磅优惠活动：所有鱼品一律半价，自制黑豆腐一元一份。也就是说，平时26元一斤的黑鱼、16元一斤的鲢鱼，目前仅需13元和8元，原价16元一份的黑豆腐，现在仅需一元。机会难得，数量有限，希望广大食客拨打8635678提前进行订台，不要错过这次难得的机会！

美国“权威营养”网站总结多项研究  
攻破八大营养流言

“吃蛋黄会增加心脏病危险”“吃肉有害健康”“全麦食品人人都应多吃”……这些有关营养的传言是否或多或少在影响着你的饮食？美国“权威营养”网站近日总结了100多项研究后载文，刊出最常见的8个营养流言及其分析。

## 1. 鸡蛋中含胆固醇，会增加心脏病危险

鸡蛋有“维生素宝库”的美誉，但很多人把蛋黄中的胆固醇和肥胖甚至心脏病联系起来，从而不敢食用蛋黄。美国哈佛大学和美国康涅狄格大学等学校的多项研究发现，吃鸡蛋不但不会增加“坏胆固醇”（LDL）水平，而且能够提高“好胆固醇”（HDL）水平。因此，吃鸡蛋不会增加心脏病危险。

## 2. 高蛋白食物伤骨损肾

很多人认为吃高蛋白质食物（如豆腐、瘦肉等）既不利骨骼健康又容易导致肾衰竭。美国农业部及塔夫茨大学等多项研究发现，多摄入蛋白质有助于改善骨密度，降低老人骨折危险。美国康涅狄格大学研究提示，肾病患者应减少蛋白质摄入，但健康人群摄入蛋白质其实可以降低糖尿病和高血压的危险。

## 3. 所有人都应多吃全麦食物

全麦食物有益身体健康。然而，意大利那不勒斯第二大学最新研究发现，有相当多的人对小麦中的麸质（谷蛋白）过敏，容易引起消化不良、疼痛、腹胀、大便异常、疲劳和肠道损伤等问题。因此，研究者建议，对于全麦食物，应根据自身情况进行适当选择。

## 4. 经常喝咖啡不利健康

研究发现，喝咖啡有助于降低多种疾病风险，比如，美国俄克拉

荷马大学研究发现，常喝咖啡可使2型糖尿病危险降低67%。葡萄牙里斯本大学研究发现，喝咖啡可降低阿尔茨海默病（老年痴呆）和帕金森病危险。意大利米兰大学研究发现，喝咖啡可使肝硬化等肝病危险降低80%。另外，咖啡还有助于改善情绪，增强记忆力。需要提醒的是，每天喝咖啡最好别超过4杯。

## 5. 红肉是健康的大敌

很多人认为，心脏病和2型糖尿病等是吃肉导致的。然而，2010年，美国哈佛大学公共卫生学院对涉及近122万名参试者的20项研究进行了梳理分析，结果发现，未加工的红肉与心脏病及2型糖尿病之间不存在关联性。但是研究发现，加工肉食的确不利健康。有关红肉与癌症之间的关联性目前尚未得到科学证实。但是科学家表示，即使有关联也是烹饪过度（高温油炸等）所致，与肉本身无关。最不应该忽视的是，肉类富含维生素、微量元素、优质蛋白、健康脂肪等人体和大脑健康必不可少的营养。

## 6. 低脂饮食有利于减肥

美国卫生部门从1977年开始提倡低脂肪高碳水化合物饮食。然而，意大利那不勒斯第二大学最新研究发现，有相当多的人对小麦中的麸质（谷蛋白）过敏，容易引起消化不良、疼痛、腹胀、大便异常、疲劳和肠道损伤等问题。因此，研究者建议，对于全麦食物，应根据自身情况进行适当选择。

## 7. 人人都应该减少钠摄入量

酸。

权威健康专家不断告诉大众，减少饮食中的钠，降低高血压。研究证实，减少钠摄入的确可以在一定程度上降低血压，在血压刚开始出现升高的人群中尤其如此。然而，美国哈佛大学附属布莱根妇女医院研究发现，钠摄入量偏低也有害健康，反而容易导致胰岛素抵抗、坏胆固醇及甘油三酯升高以及增加2型糖尿病死亡风险等。因此，饮食中应该有钠的参与，但每天吃盐的量不应超过6克。

## 8. 果糖比蔗糖好，可以多吃

很多人认为果糖来自于水果，可以多吃一些。事实上，市面上多数果糖是淀粉水解后制得的。美国加州大学戴维斯分校研究发现，大量摄入果糖时，果糖就会在肝脏中转化成脂肪，它或以极低密度脂蛋白颗粒排出体外，或者储存于肝脏内导致非酒精性脂肪肝。加拿大拉瓦尔大学研究发现，过量摄入果糖容易导致胰岛素抵抗、血糖和甘油三酯升高、坏胆固醇升高，10周就可以明显导致腹部脂肪增多。

(据《生命时报》)

广告