

周口美食  
大搜索之十八  
本栏目欢迎商家冠名  
咨询电话:8599369



□记者 梁照曾 文/图

本报讯 佳肴烹制的妙境是什么?原生态烹制。这也是饮食界追求营养、口感的高标准要求。以原生态烹制手段著称的道和酒店近日推出的一道美味大餐——清烧野生鲫鱼,可以满足食客们的胃口需求。

道和酒店,是周口餐饮界的老酒店之一,以周口本土文化为

建店理念,在菜品上以豫菜为基础,吸纳南北菜系风格的同时,又融进了道和酒店几十年的美食感悟和追求,形成道和酒店别具特色的美食风格,因此,道和酒店的菜品文化丰富、博大、雄厚,其中菜品颜色考究、味道香鲜,追求返璞归真。在那里就餐,您有一种在浑厚的文化殿堂里品尝来自大自然的美食馈赠的感受。

原生态美食烹制是道和酒店

的一大特色。近日,其推出的清烧野生鲫鱼也是一大特色。鲫鱼有一公斤左右,是来自千岛湖的野生鱼,这么大的野生鲫鱼在周口很少见到,鱼背有12片鳞甲,肉质鲜美,营养价值极高。师傅们为食客现宰现做,一切收拾干净之后,于是便上锅烹制,采取煨焖的烹制手法,进行原生态烧烹,食材全部来自天然,清烧煨焖,数分钟出锅,形色味俱佳,清香四溢,鲜美无比。

端上桌来,在碧绿的葱花掩映中,一道清烧野生鲫鱼摆在您的面前,散发出来自大自然的清香气息,吃一块儿鲜嫩的鱼肉,香气透舌,微微的咸味,入口舒服。这样的感受,是品味美食最绝妙的享受。其实,其营养价值的丰厚对于食客更有益,丰富的蛋白质体现滋补养颜的膳食特色。



12月27日,周口学习型企业家论坛会在周口体育宾馆举行。该活动由周口思八达同商会、周口酒店餐饮协会共同举办,来自餐饮等多个行业的100多名高级经理人参加了会议。

记者 付永奇 摄

## 偏嗜五味损健康

食有五味:酸、甜、苦、辣、咸。不同滋味的食物对健康的作用也不相同,如果偏好某一味而吃过多,则容易对身体造成负担,诱发疾病。

嗜酸损肠胃 平日酸味的来源主要是调味品醋和橙子、柠檬等水果,吃酸味食物可促进食欲,有利于健脾开胃。但酸食过多会引起肠胃不适及消化功能紊乱。

嗜甜易发胖 食用甜味食物可调和脾胃、补充能量,解除身体疲劳。但多食甜味容易引起发胖、血糖升高。

嗜苦损脾 苦瓜等苦味食物具有清热解毒、泻火通便、清心安眠的作用。但大量食用苦味会对脾胃造成伤害,引起呕吐、腹泻等症状。

嗜辣易上火 辣椒等食物对于肌

肉紧张引起的头痛、肌肉关节痛等症状能起到一定的缓解作用。但辛辣味刺激性强,易引起口舌生疮等上火症状。

嗜咸损肾 每天摄入一定量的盐有助于调节人体细胞和血液渗透压平衡,保持正常代谢的功效。但过量食用咸味食物会损害肾脏,引发高血压。

(杨力)

## 水果热着吃也有营养

近日,全国各地大降温,冷冰冰的水果开始受到胃的抗议了。于是,很多人干脆放弃了它们。其实,水果未必都要冷着吃,很多适合热着吃。特别是老人、孩子、在生理周期期的女性以及怕冷和容易腹泻的人不妨试一试。

香蕉、苹果煎着吃 先将苹果切成1厘米厚的圆片、香蕉切成两瓣,煎前在平底锅中放入少许橄榄油,然后将切好的苹果或香蕉放入,用小火煎5~6分钟,直至苹果香气浓郁、香蕉质地变软。香蕉和苹果中的维生素C含量较少,其中的钾、镁等矿物质和膳食纤维等营养素并不会受加热的影响而损失。其中的多酚类抗氧化物质在加热条件下,大部分也能保留下来。

梨、甘蔗煲汤 梨是性质偏寒凉的水果,冬天最好热吃,比如冰糖雪梨汤,而甘蔗也可以跟百合和枸杞一起煲汤。做法也很简单,将水果切丁,加入配料煮半小时左右就好了,最后还可加点蜂蜜调味。梨和甘蔗中的维生素C含量同样不高,因此,热着吃不会降低其营养价值。

橘子烤着吃 先将橘子表皮用针扎几下。再放入微波炉内烤,时间大约为半分钟到一分钟。橘子的维生素C含量较高,但其中含有丰富的果酸,会对维生素C有一定的保护作用。但是不适合切开后烤,以免汁液流失。

冬季吃水果要记住这个原则,那就是热着吃总比不吃要好。

(据《生命时报》)

## 喝粥有四大好处

喝粥是我国的传统养生方法之一,只要聪明喝粥,不但能让胖人减肥,让三高患者控制病情,还能帮助腹泻和消化不良的人恢复健康。

首先,粥能帮助补充水分,既适合北方天气干燥的秋冬,也适合南方汗流浃背的夏天。粥的含水量通常高达90%甚至更高,而且粥里的水和淀粉结合,通过消化道的速度较慢,在人体留存的时间较长,比单纯喝水让人感到更加滋润。

其次,粥能帮助减少膳食能量,有利控制体重。粥体积大而能量密度低,“干货”比较少。100克大米饭所含能量超过100千卡,而100克稠粥只有30千卡左右。粥的体积大,就会让人更容易饱,利于预防能量过剩。如果不是喝白米粥,而是喝杂粮豆粥,饱腹感就更强了。所以,要减肥的

人喝杂粮豆粥,就可以在不感觉饥饿、不减少营养摄入的前提下,有效减少主食的能量,轻松减肥。

粥的第三个好处,就是有益肠胃。特别是在肠胃功能低下,或者发生肠道感染、腹泻等情况时,都最好喝点粥。即便没有胃肠疾病,如果吃了太多的油腻食物和高蛋白食物,人也会觉得食欲不振,这时候喝两餐粥,就能让胃肠暂时休息一下。不过,并不推荐喝白米粥,它虽然容易消化,但营养价值较低,对于控制血糖和体重都极为不利,最好用杂粮豆类来煮粥。

喝粥的第四个好处,就是能帮助人们实现主食多样化。杂粮豆类虽然营养价值很高,但如果用来煮饭,很多人觉得难以下咽,而煮粥之后,口感就变得令人喜欢。(范志红)

# 广告