

周口最大的自助餐馆 “汉釜宫”即将隆重开业

□记者 梁照曾

本报讯 经过连日来的紧张装修，目前周口最大的自助餐馆——汉釜宫即将于近日正式开业，其带给消费者的不仅是便捷的餐饮形式，而其全新的美食菜谱将是爱好美食的人们渴望品尝的“心肝宝贝”，韩式美食及其料理是其中最大的亮点之一。

昨天，记者来到汉釜宫，其 1100 平方的超大自助餐厅已经装修完毕，并已经进入进

货等筹备开张的前期准备阶段，偌大的餐厅，馆舍布置以金色为底调，雍容华贵，彰显韩式风情的餐饮文化特色，近百张带有烧烤设备的雅座整齐摆列，可容纳 400 名顾客们同时就餐。整个餐厅分就餐区和菜品摆放区两大部分，其中菜品摆放区位于餐厅的中央地带，摆放着热菜、凉菜、各种料理等，可供消费者根据口味和爱好，酌情选择美味佳肴。

据了解，“汉釜美食”是千年前的汉朝御厨

利用釜器，为韩国宫廷王室烹制的经典美食，是韩国美食的代表和象征，从最初的百种美食发展为涵盖“汤、食、菜、饮、点、果、鲜、料”八大膳食门类的经典韩式宫廷美食。现代美食家称“汉釜美食”为“汉釜宫”。

即将开业的汉釜宫是中西韩美食的集大成者，有 300 多种美食，其中韩式美食为最大亮点，韩式美味丰富，有深受周口本地消费者欢迎和喜爱的寿司、石锅拌饭、无烟纸上烧烤等。

冬季食补，首选四种“平民菜”

冬吃“平民菜”也能助长寿

冬季天寒地冻，很多人选择在此时进补，那么，冬天适合吃什么样的食物来补充身体的能量呢？据营养专家介绍，很多价格便宜的“平民菜”就很适合冬补，有养生助长寿的食疗功效。

常吃大白菜祛病又延年

大白菜起源于我国，是我国北方地区主要的冬季蔬菜。大白菜具有较高的营养价值，特别是当中含有较为丰富的维生素 C 和微量元素硒，能对抗“自由基”对细胞的损伤作用，因此可延缓人体的衰老过程。

大白菜性味甘平。有通利肠胃，除胸中烦，解毒醒酒，消食下气，和中，利大小便等功效。适用于治疗感冒、发烧口渴、支气管炎、咳嗽、食积、便秘、小便不利、冻疮、溃疡出血、酒毒、热疮等病症。

大白菜的吃法有炒、烧、扒，也可做馅、凉拌等，也可制成酸菜、腌菜、酱菜、泡菜等。

多吃菠菜让你更年轻

菠菜的故乡在波斯，2000 多年前，波斯人就把它当做蔬菜栽种，所以直到现在，菠菜还有“波斯草”的别名。唐代贞观 21 年，尼泊尔的国王把菠菜作为一种礼物，专门派使臣送到长安。从那时开始，菠菜在中国落户。

菠菜味甘，性凉，利五脏，解酒毒，能润燥滑肠，养血止血，清热除烦，生津止渴，养肝明目。另外，菠菜中还含有丰富维生素 E。维生素 E 是一种抗氧化剂，能阻止机体内氧化过程，有助长寿，因此多吃菠菜对延缓衰老有不可估量的作用。美国农业部一项最新实验表明，每天吃 30 克左右的新鲜菠菜，比喝 3 杯红葡萄酒的抗衰老效果更好。

抗衰“藕”当先

藕，又称莲藕，是睡莲科多年生水生植物莲藕的地下茎。藕原产于印度，后来引入中国。在南北朝时代，藕的种植就已相当普遍，迄今已有 3000 余年的栽培历史了。藕微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，营养价值和药用价

值相当高，是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品 and 滋补佳珍。早在清朝咸丰年间，莲藕就被钦定为御膳贡品。

生藕，性寒。有清热润肺，凉血行淤，清烦热，止呕渴之功，适用于烦渴、酒醉、咳血、吐血等症；熟藕，其性也由凉变温，可健脾开胃，止泻固精。老年人常吃藕，可以调中开胃，益血补髓，安神健脑，经常食用，可使身体轻松并且能耐寒，不饥饿，延年益寿。



冬吃萝卜保健康

俗话说，冬吃萝卜秋吃梨，这是有一定的

科学道理的。冬天是吃萝卜的最佳季节，这与萝卜的生长季节和气候对人体的影响有着密切的关系。在民间就流传着这样一句“吃萝卜喝茶，气得大夫满街爬”的谚语。可见萝卜对人体健康的益处已是流传甚广了。

萝卜既可用于制作菜肴，炒、煮、凉拌等俱佳；又可做水果生吃，味道鲜美；还可做泡菜，酱菜腌制。萝卜入药始见于南朝梁陶弘景的《名医别录》，其性凉味辛甘，入肺、胃二经，可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒，用于食积胀满、痰咳失音、吐血、衄血、消渴、痢疾、头痛、小便不利等症。

(美食天下)

冬季火锅健康吃

冬天，火锅是餐桌上的宠儿，而且越来越受人们的青睐之势，你知道吃火锅的最佳方法与禁忌吗？

- 四大原则：
- 一、多荤少素易上火。吃火锅时，应多放些蔬菜、豆腐，最好加些白莲。因为蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒冷，不仅能消除油腻，还能清凉、解毒、去火。而豆腐具有清热去火、除烦止渴的作用。莲子不仅富含多种营养素，也是人体调补的良药，加入的白莲最好不要抽掉莲心，莲心有清肺泻火的作用。
 - 二、“火候”不当易生病。把蔬菜长时间放在火锅里煮，容易破坏菜中的营养成分，而贪图肉菜鲜嫩而不等火锅烧开就吃，极易引起腹泻、肠道寄生虫病和肝炎等消化道疾病。如何使火锅菜肴既保持原有风味不失营养，又符合卫生要求，这就需要掌握好“火候”，应根据食物性质分批入锅，边放边煮，烧开后吃，水产品多应在开水中煮 15 分钟以上方能进食。
 - 三、少食火锅汤保健康。火锅汤多由肉类、海鲜和青菜等多种食物混合煮形成的浓汤汁，含有一种浓度极高的叫“普林”也叫“卟啉”的物质。这种物质消化分解后经肝脏代谢成尿酸，可使肾功能减退，排泄受阻，致使过多的尿酸沉积在血液和组织中，而诱发或加重痛风病。所以，吃火锅时应少食用火锅汤。
 - 四、锅内过夜菜汤食不得。因为菜汤能与金属制造的火锅起化学反应，不仅影响火锅的使用寿命，而且产生的一些化学物质溶解在菜汤中会造成人体中毒。

- 五大禁忌：
- 一、忌在火锅停用一段时间后立即使用。因为铜火锅停用一段时间后，锅内表面会与水 and 氧发生化学反应，生成一层绿色的铜锈，这就是碱式醋酸铜或硫酸铜。这两种化学物质都有毒性，如果使用前不能彻底擦掉，铜锈就会溶解于食物之中，通常食入一定量的铜锈就会引起中毒，出现恶心、呕吐等症状。
 - 二、忌生食。有些人吃火锅为了鲜嫩，不等肉菜熟就下肚，这样很不卫生。应该将生肉、生鱼或海鲜先煮了再放蔬菜，待熟后再吃，以便充分使食物中所带的细菌或寄生虫卵致死。但也不宜将蔬菜煮得时间过长，以免破坏蔬菜中营养。
 - 三、忌烫食。刚从火锅中取出鲜烫的食物，不宜马上送入口中，应放在碗内稍凉一下再吃，以免烫伤食道粘膜，造成溃疡或口腔膜起泡。如果常吃烫食，还会破坏舌面的味觉，降低味觉机能，影响食欲，过烫的食物还会引起牙齿和上消化道病变。
 - 四、忌过辣。有些人吃火锅时辣椒、蒜、葱等调料放得太多，对胃粘膜造成一定的损害。
 - 五、忌羊肉和醋共食。因为羊肉火热，功能益气补虚；醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消肿活血，应与寒性食物配合，与羊肉不宜。
- (美食天下)

<h1>周口美食风向标</h1> <p>欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369</p>				
<div><h2>粤海美食</h2><p>粤海城承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。</p><p>粤海如意坊 吃 100 元返 20 元，实行送餐服务。</p><p>粤海城 8394980 杂家菜 8238936 美食广场 8275115 如意坊 8598566</p></div>	<div><h2>东云阁大酒家</h2><p>周口第一品牌 盘龙鳝</p><p>承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。</p><p>地址：周口中州大道 8686865</p></div>	<div><h2>鸿运大酒店</h2><p>包桌享 9.7 折 散点享 9.7 折</p><p>本店为自带食材的少数民族顾客免费烹制佳肴。</p><p>地址：五一路与交通大道交叉口路南 电话：8386166 6191266</p></div>	<div><h2>百春永和 外卖专家</h2><p>一店：8685666(八一路)</p><p>二店：8916666(七一路)</p><p>三店：8260111(大庆路)</p></div>	<div><h2>道和酒店</h2><p>客房：暖气全面开放 平民消费价格 享受星级服务 订房电话：8170999</p><p>餐饮：节俭包桌 特色佳肴 特制年夜饭预定中…… 订餐电话：8223895</p><p>地址：周口市八一路与育新街交叉口</p></div>
<div><h2>宋氏姐妹土豆粉</h2><p>香辣绵柔</p><p>好吃不贵</p><p>地址：五一路育新路交叉口 加盟电话：13033945018</p></div>	<div><h2>小肥羊</h2><p>吃 100 元送 100 元餐券 (锅底和酒水除外)</p><p>地址：建安路中段(原光荣路) 电话：8781998</p></div>	<div><h2>重庆刘一手火锅</h2><p>特别的风味 来自刘一手</p><p>地址：建安路中段(原光荣路) 电话：7979777</p></div>	<div><h2>春香园食府</h2><p>吃杂粮美食 追求健康消费</p><p>地址：七一路与文明路交叉口南 100 米路东 电话：8267683</p></div>	<div><h2>小码头家常菜馆</h2><p>(原渔人码头)</p><p>味道不变、环境不变、服务不变 80%新老菜价格下调 30%</p><p>地址：汉阳南路(原大闸路) 电话：8363555 8362555</p></div>