

我市“半小时都市生态农业圈”方兴未艾

# 生态农庄里乐享“慢生活”

□记者 徐启峰

**本报讯** 7月12日，天气炎热，沙河迎来众多市民游泳。夜幕降临，位于沙河上游的颍水湾农庄灯光明亮，游泳爱好者三三两两走入农庄，点几样小菜，要几瓶啤酒，慢慢悠地聊天、品尝美食，度过轻松惬意的周末时光。

这个农庄由几个年轻人承包经营，股东之一赵东先生在省城经营着一家效益相当

不错的酒店。今年3月，我市提出打造中心城区半小时都市生态农业圈，赵东敏锐地发觉到生态农业的广阔前景，毅然从郑州回到老家，办起了农庄。

这个农庄处于沙河、颍河交汇处。沙颍河两岸风景秀丽，绿树成荫，农田交错，颍水环抱。该农庄占地100亩，集生态农业、园艺、休闲、垂钓、水上乐园、特色餐饮于一体，配套设施齐全，交通便利。

目前，农庄已种植各种树木上万株，玫

瑰园10亩，有机蔬菜瓜果园20多亩，一个占地5亩的垂钓鱼塘，树鸡散养场10亩。另外，农庄已经建成一个以“颍水人家”为名的有机餐厅，餐厅占地20多亩，大小包房30个，露天烧烤台位达40个。同时，该农庄还引进了豫西龙潭峡药材树鸡、沈丘纯正槐山羊、潢川野生甲鱼、优质内蒙羔羊等特色原产地特产。蔬菜、瓜果、鱼、虾等食材则全部就地取材，绝对保证。

我市农林部门一位负责人介绍，颍水湾

这样的生态休闲型农庄将成为中心城区农业“蝶变”的一个方向，这种模式适应了后工业时代背景下体验经济、休闲经济、创意经济、低碳经济的发展潮流，将农庄这个原本带有“土”味的产品融入了流行概念和时尚元素(如“有机”、“乐活”、“低碳”、“创意生活空间”、“慢生活”等)，提升为文化型、休闲型的增值产品具有广阔前景。



一碗疙瘩汤搭一个馒头、一个汉堡配一份薯条、一袋方便面加一根火腿肠……这些“经典”搭配，是很多人餐桌上的常客。然而，这样的搭配健康吗？记者采访权威营养专家，帮你揪出那些错误的一餐搭配。

**错误一：高碳水化合物搭配。**例：土豆丝配米饭。与此类似的还有，葱油饼搭玉米粥、凉皮加馄饨、酸辣粉配烧饼……中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为，这些食物都主要由淀粉组成，搭配在一起吃，淀粉比例过大，而蔬菜极少，蛋白质和多种维生素不足，属于错误的高碳水化合物搭配。“在我国居民的餐桌上，高碳水化合物搭配非常普

遍。”范志红告诉记者，由于过去的生活水平有限，吃一餐之所以叫做“吃饭”，意思就是说只要有米饭、馒头、面条等粮食就行了，因此吃饭这个词本身就没有营养平衡的意思。由于人们自古以来就这么吃，因此这种吃法看上去最理所应当。最好的解决办法还是另加一盘蔬菜，再配上一点蛋类或肉类。北京朝阳医院营养师宋新指出，土豆、山药等根茎类蔬菜淀粉含量高，应该部分替代主食，不能完全替代其他蔬菜。

**错误二：高热量搭配。**例：汉堡配炸鸡。除了汉堡加薯条这种一目了然的高热量搭配，生活中还有很多不太明显的同类搭配需要注意。范志红指出，用蛋糕、牛

营养专家帮你揪出错误

## 一顿饭中的最差搭配

角面包等高热量甜点搭配甜饮料作为早餐；在外就餐时，菜肴中用油本身就很多，还吃葱花饼等高油主食，这些都属于高脂肪、高热量的组合。范志红建议，吃汉堡时别吃薯条，换做蔬菜和水果；早餐吃些果蔬；在外就餐时不点含油主食，这样都能在一定程度上避免高热量搭配。

**错误三：高盐搭配。**例：方便面加火腿肠。范志红表示，一包方便面的含盐量已经很高了，再加上火腿肠这类高盐的加工肉类，这样吃一顿饭，一天的用盐量可能都超标了。宋新指出，方便面还是少吃为好，如果实在要吃，煮时要少放调料，加个鸡蛋，放点小油菜等绿叶菜。如果只能冲泡的话，可以配上生菜、西红柿、黄瓜这类可以生吃的蔬菜。值得注意的是，在外就餐时更容易出现高盐问题，吃完一桌子菜了，再吃花卷、饺子、担担面等加盐的主食，可谓咸的菜、喝咸的汤，再吃咸的主食，从头“咸”到尾。因此在外就餐时要少点花卷等含盐量高的主食，少喝汤。

**错误四：高蛋白搭配。**例：鸡蛋配牛奶。很多人的早餐食谱中只有鸡蛋和牛奶，宋新表示，牛奶和鸡蛋虽然都是营养很好的食物，但只有这两种食物的早餐并不完美，应再加点面包、馒头片等粮食和果蔬，

如果条件允许，最好加点坚果。范志红指出，高蛋白饮食在餐馆里是非常普遍的，很多人在点菜的时候完全不考虑营养搭配，点10个菜，8个都是荤菜，光鸡鸭鱼肉等菜肴就吃饱了，也不吃主食，最后往往是因为蛋白质摄入量严重超标。因此，建议人们在点菜时做好荤素搭配，必须吃些主食。

**错误五：高果蔬搭配。**例：果汁配凉菜。一般来说，国人果蔬的摄入量还是远不达标的，亟待补充，但有些人群却“走到了前列”，比如减肥人士，只有凉拌蔬菜和果汁的吃法最为普遍。范志红表示，高果蔬搭配的问题在于蛋白质含量太少，减肥人士最好在此基础上补充些酸奶、鸡蛋或是肉类。

最后，范志红表示，人们之所以犯上述错误，是因为脑袋里没有营养搭配这根弦，也反映出居民膳食指南教育还有缺失。简单来说，人们必须要在心中树立起一种意识，那就是一餐中必须吃到某几类食物，比如最基础的三类是粮食类、蔬菜类和高蛋白类。每餐中每类食物最少都要吃一种。在控油、限盐的前提下，饮食质量一下子就提高了。

(据《生命时报》)

## 《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1. 经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2. 尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3. 有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。

名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以E-mail(电子邮件)形式进行，报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专

家筛选，以确定人选，结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话：8599369  
15138290269 13592220015  
E-mail地址：  
283257456@qq.com

## 周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼 上海阿三生煎包	8390888
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒店	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南100米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 园田私房菜 本土功夫面	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈子饺子馆	文明南路	特色农家菜 水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369