

醉巴鲜烤鱼

江湖菜系又一新星来周

开栏的话

周口是一个拥有1000多万人的大市，消费市场潜力巨大，餐饮行业理所当然是当仁不让的最大市场。吃饭是维系每个人生存的基本需求，吃饭也是一种文化。人们见面打招呼常用语就是“你吃了吗？”吃饭在人的生活中占据很重要的位置。随着市民生活水平的提高，吃饭不仅仅是为了解决温饱，而是追求更多样化，比如美味、健康等，吃遍大江南北的周口食客，嘴是很“叼”的，经常令周口食客犯难的是：“去哪吃？吃什么？”

作为周口主流媒体的主流美食版面，《时尚消费》周刊的美食版“食尚/美味”全面改版后，以服务周口食客和餐饮饭店为宗旨，为市民发现、推介、宣传周口美食和特色饭店，将那些绝色美食及其缔造者介绍给大家。

从本期开始，本版将推出“新店开张”栏目，主要是为一些进军周口餐饮界的新开张饭店开设的，以新闻类为主，对新开张饭店的特色进行介绍，既是新开张饭店宣传的重要舆论阵地，又是食客们寻找、发现新美食地标的搜索引擎。同时欢迎新开张的餐饮店和市民为本栏目推荐素材，电话8599369，8599376。

本报讯 烤鱼是继水煮鱼之后风行的又一新型江湖菜系。我市以主打菜为烤鱼的饭店不在少数，但风格却各有不同。具体做法大小异，一般是用活鱼腌制，经木炭烧烤，加上多种香料和调料烹制、烘烤。近日，刚开张不久的醉巴鲜烤鱼让“吃货”们过足了嘴瘾。

据这家烤鱼店负责人杜经理介绍：“烤全鱼起源于重庆万州，它不同于别的烤鱼，系非油炸、美味、健康的营养食品。”醉巴鲜烤鱼的做法是全活鱼腌制，再加上30余种香料、20余种调料烹制，并装入特制的盘子后以木炭烘烤而成。醉巴鲜烤鱼有麻辣烤鱼、香辣烤鱼、泡椒烤鱼、豆豉烤鱼、酸菜烤鱼等口味。醉巴鲜烤鱼的吃法也挺讲究，概括为一炖、二拨、三浇、四品、五涮。

据了解，鱼类有很高的营养价值，含有丰富的矿物质，如钙、铁、锌等微量元素，其中尤以含碘和磷居多。此外，鱼还可以提供相当丰富的维生素，如维生素A、B、C、D等，常吃对身体十分有益。醉巴鲜烤鱼主要采用的食材有草鱼、黑鱼、清江鱼等。

(任富强)

新店
开张



腊月养生离不开“三冬”

冬天是个进补的季节，特别是在寒冬的腊月，人体需要更多的能量来御寒，那么在寒冷的冬季，我们应该多吃哪些食物呢？天气寒冷，人体的血管遇冷收缩后容易导致血压升高，此时的饮食也偏于高热量、高脂肪，容易导致血糖和血脂偏高。这时，千万别忘了冬日的看家“三冬”——冬瓜、冬枣、冬甘蔗。

冬瓜——降低血糖

冬瓜的膳食纤维很多，可以帮助降低血糖和体内胆固醇，还能降血脂。冬瓜钾盐含量高、钠盐含量低，对高血压患者而言也是不

错的食疗佳品。

冬枣——提高人体免疫力

冬枣营养价值为百果之冠，有“百果王”之称。冬枣含有天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸等19种人体必需的氨基酸，维生素C含量尤其丰富，可提高人体免疫力、预防感冒。此外，它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等，能减轻各种化学药物对肝脏的损害，有效保护肝脏。

冬蔗——补血润燥

甘蔗能补血润燥，不但提神，还能清热、

下气、补肺益胃。甘蔗含有大量的铁、钙、磷、锰、锌等人体必需的微量元素，其中铁含量特别多，素有“补血果”的美称。入冬后，很多上班族常会感到头晕嗜睡、反应能力下降，这时吃些甘蔗就大有益处。

(文网)



每周一天食素有助肠道排毒

很多吃素的人都知道豆制品能提供人体所需的优质蛋白、钙等物质，坚持吃豆制品能弥补不吃肉所带来的危害，但有些人不适合，像儿童、准妈妈、哺乳期妇女以及体弱多病的老年人。因此，营养专家比较提倡相对吃素，而不是连牛奶、蛋类都不吃的绝对吃素。绝对吃素阻止蛋白质、脂肪、维生素等物质的摄入，膳食不全面，易造成营养不良、身体机能下降。年轻的女子易皮肤失去弹性，未

老先衰。而相对吃素是有益的，虽不吃肉，但却食用蛋类、豆制品、干果、牛奶、植物油等，这些物质含有不饱和性脂肪酸，能基本满足人体所需。

另外，对于不能坚持相对吃素的人群，专家还建议，每周应有一天全部吃素，即只吃苹果、喝白开水，这样能起到让肠道休息、排毒等作用，尤适宜肥胖、减肥人群。

(素素)

怕冷与缺少钙和铁有关。人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关，如钙在人体内含量的多少，可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性；血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因，常表现为产热量少、体温低等。因此，补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等；含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

(美美)

铁怕冷的你
和钙要补起来

周口美食 人气榜

订台电话

荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
	8172333
亿红食府	8200222
	8211222
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
	8358787
怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
湘里人家	8171777
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
舒来喜鱼锅	8566555
帝城渔港	8211888
邻里间	8529991
滨江国际酒店	8538666
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
多青春主题烧烤吧	8316789
外婆家印象	6062888
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369