

秀色怡人 清香清爽

重庆青一色火锅店隆重开业

□记者 梁照曾

本报讯 说起香辣火锅，总给人一个从实物到氛围都是红火的印象，然而美食总给人超乎感觉的惊喜，以大自然气息为文化背景，主力打造“清香清爽、麻辣尽享”美食的重庆青一色火锅进驻周口餐饮界，并于3月16日在周口市区莲花路隆重开业。

昨天上午，重庆青一色火锅店以其招牌色——绿色隆重面世，隆重的开业庆典让人兴奋，而清纯可人、秀色可餐的店面文化气息给人带来清新的感觉，宛如走进翠色的天府国度，

欣赏香辣绿色美食。

重庆青一色餐饮管理有限公司是一家别具特色的美食企业，其研发的青一色火锅底料，在重庆麻辣火锅发展史上具有划时代的意义，彻底颠覆了火锅的传统概念，其味不上身的独特DNA解决了来宾朋友用餐后满身火锅味的问题，受到消费者的追捧。

作为小众火锅的代表，重庆青一色火锅店以其独特的菜品、清新的环境、贴心的服务、轻松的氛围为来宾朋友开启了“清香清爽的麻辣火锅”体验之旅。



初春护肝“四君子”

春回大地，阳气升发，蛰伏一冬的身体开始跃跃欲试。中医认为，肝属木，应于春季。肝气的升发如同春季开始发芽、伸展、向上的树木，因此，春季养生重在养肝。有四种食物护肝功效突出，最适宜在春天吃。

韭菜 春季是韭菜最鲜嫩可口的时候，是当下的时令菜。李时珍把韭菜描述为“肝之菜”，就是因为肝主升发，而韭菜是温性食物，能起到助肝升发的作用。而且，韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气、增进食欲、提高消化功能。韭菜的吃法很多，韭菜炒鸡蛋、韭菜炒猪肉等都是不错的选择。但并不是所有人都适合吃韭菜，口舌生疮、咽干喉痛及肝火旺盛的人最好少吃。



豆苗 清明前后，是吃豆苗的好时节。豆苗有清肝明目的食疗功效，它含有大量的镁以及叶绿素，有助于排出体内毒素，保护肝脏，而且其中富含胡萝卜素和叶黄素，对保护视神经、改善视力非常有益。豆苗口感鲜嫩，易于烹制，操作非常简单。因为草酸含量不高，所以不用切得很碎，甚至可以大段烹制。豆苗的清烫做法是上汤豆苗，即将豆苗用沸水快速焯熟，再淋上烧开的鸡汤。

小米 包括小米在内的谷物是护肝的佳选，因为它们含有丰富的蛋白质、维生素E和B族维生素。其中，B族维生素就像体内的“油库”，它能加速物质代谢，让它们转化成能量，不仅能给肝脏“加油”，还能修复肝功能，防止肝脂肪变性，进而起到预防脂肪肝的作用。小米不但可以用来煮粥，还可以和大米一起煮成“二米饭”，也可以和玉米、燕麦等多种谷物搭配食用。

西兰花 西兰花有护肝的特性，其中含有的植物营养素、黄酮类化合物、类胡萝卜素、萝卜硫素和吲哚，能综合帮助肝脏化解各类化学毒素和致癌物。此外，花椰菜、球芽甘蓝、白萝



卜和卷心菜等十字花科蔬菜都有护肝的特性，春季应该多吃。这类蔬菜烹饪时的做法多样，但需注意西兰花害怕过度加热，否则活性物质硫代葡萄糖苷被破坏，其防癌效果会大大降低，所以一定要掌握好火候，清蒸后凉拌是非常值得推荐的做法。

(李沛坤)



食物里的三把“扫帚”

扫帚是家家必不可少的清洁工具，它能及时将垃圾清除，保持房屋干净。但当人体内有“垃圾”时，该如何清扫呢？本期，给大家推荐三把“扫帚”，帮你给身体做个大扫除。

物理“扫帚”：膳食纤维食物。膳食纤维有助降低体内“坏”胆固醇、调节血糖，还能帮助肠道代谢一些致癌物质。此外，膳食纤维还能帮助抑制食欲，同时帮助清肠通便，对便秘的人很有帮助。很多食物都是富含膳食纤维的“高手”，比如黑豆、黄豆、红豆、

绿豆等豆类食物，木耳、海带、裙带菜、口蘑等菌藻类食物，小米、鲜玉米、燕麦等粗粮。此外，根菜类食物纤维含量也较多，如胡萝卜、红薯、山芋等。

化学“扫帚”：抗氧化剂食物。自由基是健康的大敌，它会攻击人体多个器官，使它们受伤或引起变性，从而导致癌症、细胞衰老、动脉硬化、冠心病、中风等。维生素C、β胡萝卜素、花青素等抗氧化剂有助清除体内的自由基，抵抗衰老。其中，猕猴桃、青椒、鲜枣等新鲜果蔬中富含维生素C，南瓜、

橙子、胡萝卜等橙黄色食物中富含β胡萝卜素，蓝莓、紫甘蓝、葡萄、茄子等紫色食物中富含花青素。

生物“扫帚”：益生菌食物。肠道中益生菌和致病菌共存，当致病菌打败益生菌时，肠道菌群的平衡就被打破，可能导致便秘、腹泻等多种问题。为了让益生菌常打“胜仗”，平时除了要多吃泡菜、奶酪、酸奶等富含益生菌的食物外，还应该多吃富含益生元（有助益生菌生长繁殖的物质）的食物，如洋葱、胡萝卜等。

(任毅)

周口美食人气榜

订台电话

荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	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
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
帝诚渔港	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
海珍筋豆捞	6172888
炙青春主题烧烤吧	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
山城老火锅	7877770
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
东云阁大酒家	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

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369