

焰拿山—— 最具特色的韩式烧烤

□记者 任富强

本报讯 “安宁哈赛哟！”迈进饭店门口，就听到身着韩服的迎宾一句正宗的韩语问候。对，你没有听错，这不是在韩国，而是在周口汉阳路一家韩式烧烤料理店——焰拿山。这家料理店刚开张不久，就迎来好多食客光顾。

记者昨日探访这家焰拿山韩式烧烤料理店发现，该店装修讲究，墙面用鹅卵石和积木砌成，加上韩式风情的壁画装饰，内敛而不张

扬，奢华而有情调。且不说其美味，仅看服务人员统一的兼具中韩两国风格的职业装及细致周到的服务，就让食客舒心。

据该店负责人马经理介绍，焰拿山韩式烧烤料理店产品以休闲养生、时尚烤肉方式为主导，采用最具特色的韩式炭火无烟烧烤，洁净、健康、味美、独特。它结合了现代食品腌制过程，注重营养搭配、绿色养生，完美地保留了食物中的营养物质，完全体现出滋补功效和高品位视觉为一体的效果。

新店
开张



唐人塘米皮——小小吃 大味道

说起米皮，恐怕没有几个人不知道，周口大街小巷的小吃摊上随处可见。如果有一个环境幽雅、味道正宗、干净卫生、产品多样的米皮店，你肯定想光顾。自去年以来，周口开张了3家唐人塘鲜蒸米皮店，满足了周口食客的多样需求。

米皮出自陕西，说起来还挺有来历。据民间史料记载，唐都长安，当地百姓为迎接夏至来临，都会制作冷淘面，又叫夏至面，后来演化成擀面皮这一地方美食。后来武则天登基，定都洛阳，也将这一美食带入中原。

然而武则天不喜欢擀面皮因为发酵所产生的酸味，而且口感也略生硬，于是命御厨研究改进。于是，御厨将稻米做成米糊，蒸制米皮，武则天吃后大加赞赏，成为宫中美食。然而女帝时代结束后，御厨流落民间，也将这一美味大加传扬，成为从唐至今留下的美味。米皮选料精良、工艺严谨、调味讲究，以“白、薄、光、软、筋、香”而闻名，如少女肌肤般滑嫩，也有文人墨客称其“芙蓉面”“美人脸”等。

近日，得知周口报业传媒集团于3月27

日至29日要举办大型车展，展会地点在市体育中心，市民和参展商就餐有困难，唐人塘餐饮有限公司当即表示要参展，让市民尝尝鲜。

唐人塘餐饮有限公司张经理说，唐人塘鲜蒸米皮有“筋”、“薄”、“细”、“穰”四大特色。“筋”，是说劲道，有嚼头；“薄”，是说蒸得薄；“细”，是说切得细；“穰”，是说柔软。而且坚持米皮现蒸现制，让美食以最完美的姿态游走在唇齿之间，带给食客更多美味体验。

(张平晋)

健康饮食中的重要数字



日前，世界卫生组织(WHO)发布最新健康膳食建议，人们应该改善膳食模式，应对加工食品数量不断增多、迅速城市化等因素对健康的影响。其中，世卫组织特别针对糖、脂肪、盐、蔬菜的摄入提出几个明确的数字，对合理膳食具有很好的指导意义。

游离糖:5%

1989年，WHO首次提出每天游离糖摄入量应降至总能量的10%(每天大约50克)以下的呼吁。因为游离糖摄入过多，不仅增加蛀牙风险，还可能导致超重和肥胖，如今这个说法已经作为一项强烈建议，在多国以政策形式被采纳。今年3月4日，WHO进一步呼吁各国应减少成人和儿童糖摄入量，最好将每天游离糖摄入量减至总能量的5%(每天大约25克)以下，这样将会获得更多健康益处。

游离糖是指由生产商、厨师或消费者在食品或饮料中添加的葡萄糖、果糖、蔗糖(砂糖、白糖、红糖)、麦芽糖，以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖，但不包括新鲜果蔬中的糖。

生活中减少游离糖摄入的方法包括：限制食用含糖量高的食品和饮料，比如含糖饮料、含糖多的糕点等食物；用新鲜果蔬代替含糖零食；烹调时尽量少添加白糖、红糖、冰糖等。

脂肪:30% 10% 1%

成年人应将摄入脂肪总量减至总能量的30%(约为66克)以下，有助于预防超重和肥胖。生活中想要控制脂肪摄入应从以下几方面着手：少吃或不吃肥肉；烹饪方式上多蒸煮、少煎炸；控制油炸食品和油腻菜肴的摄入；烹调时少放油，每人每天别超30克。

脂肪中尤以饱和脂肪和反式脂肪对健康威胁最大。因此WHO呼吁，将饱和脂肪摄入量减至总能量的10%(约22克)以下，反式脂肪减至总能量的1%(约2克)以下。

降低饱和脂肪摄入的做法包括：少吃肥肉、黄油、棕榈油、椰子油、奶油、奶酪、酥油、猪油，以及以它们作为生产原料大量添加的食物，比如冰淇淋；以鱼、鳄梨、坚果、橄榄油等富含不饱和脂肪的食物代替；用植物油代替黄油和猪油。

减少反式脂肪摄入的具体做法是：少吃蛋糕、薯条等含有反式脂肪的加工食品；快餐、油炸食品、馅饼、人造黄油和涂抹食品的酱膏等。

也是反式脂肪的重要来源；日常生活中用焗烤代替油炸，自制油醋汁代替沙拉酱，用炼乳代替咖啡伴侣等也能减少反式脂肪摄入。

盐:5克

WHO指出，很多人摄入钠(食盐)过多，而钾的摄入量却明显不足。食盐摄入超标，再加上钾摄入量不足(少于3.5克)会诱发高血压，进而加剧心脏病和中风的风险。研究表明，人们若将盐摄入量降至每日低于5克的推荐水平，全球每年可避免170万人死亡。遗憾的是，很多人并不清楚自己每日的食盐量，因为盐广泛存在于腊肉、火腿、香肠等加工肉制品，面包、面条等主食，以及酱油、鱼露、味精等调味品中。

生活中减少食盐摄入的方法如下：烹调时少加盐、酱油、鱼露、味精、鸡精、固体汤料等，多用醋、咖喱等调味品调味；少吃烤鱼片、海苔、鱿鱼丝等咸味零食，奶酪、方便面、饼干、面包等即食食品，以及腊肉、火腿、香肠等加工肉类；学会阅读食品标签，选择钠含量较低的食品；适当多吃果蔬增加钾的摄入量，减轻钠摄入过多对血压的不良影响。

果蔬:5份 400克

每日至少食用5份或400克果蔬，有助于补充多种维生素、矿物质、植物活性成分和膳食纤维，能降低多种慢性病风险。但国人果蔬摄入量太少，以北京为例，《2013年北京市卫生与人群健康状况报告》指出，北京市居民人均每日摄入深色蔬菜仅为89.5克，与推荐量150~250克相比，差距仍然较大。其他很多地区甚至还与北京存在差距。为了在膳食中增加果蔬的摄入量，最好做到菜肴中总是配蔬菜、把水果当零食、食用当季新鲜果蔬、经常变换水果和蔬菜种类。

(据《生命时报》)



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
湘界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
炙青春主题烧烤吧	8316789
外婆家印象	6062888
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
大漠园糊辣鱼	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

现在周口最有名的饭店是哪家？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