

周口首届烧烤文化节来啦

你还等什么 赶快到“炙青春”去感受吧

□记者 任富强

本报讯 免去野外自助烧烤前的繁琐准备工作，告别漫天飘絮的户外烧烤，我约着你，你约着家人和朋友，来“炙青春”吧，喝着小酒、听着音乐、吃着烤肉……对，备受周口人民青睐的炙青春主题烧烤吧即日举办周口首届烧烤文化节，如果你动心了，快来这里过过“嘴瘾”吧。

个性、神秘、黑白配、重金属、后现代风……这些迎合 80 后、90 后青春律动风格的词语正是炙青春主题烧烤吧的装修风格。

北纬 48 度矿泉水悄然改变市民饮水习惯

几年前，市民喝饮用瓶装水不是很注重品牌，对纯净水、矿泉水、弱碱水等概念也比较模糊。近年来，市民的健康饮水意识增强了，在饮用瓶装水时也越来越讲究。北纬 48 度矿泉水取自大兴安岭地下深水，良好的水质和天然回甘的口感悄然改变着市民的饮水习惯。

资料显示，中国饮用天然矿泉水国家标准规定：饮用天然矿泉水是从地下深处自然涌出的或经人工揭露的未受污染的地下矿泉水；含有一定量的矿物盐、微量元素和二氧化碳气

天天好营养 关键在坚持

对很多人来说，坚持营养饮食，一天不难，长期却很难。原因很简单，客观条件有障碍，自己又嫌麻烦。可就是这件天天离不开，却又被忽视的事，可能关系到你一生的健康。

好营养对健康的影响多得益于长期积累，而非偶然的改善。特别是现在人们平均寿命延长，带病生存的情形越来越多，为了尽可能推迟患病年龄，更需要坚持科学饮食。这也是我们在首届“营养周”提出“天天好营养，一生享健康”口号的缘由。

每天计算自己的营养摄入有些麻烦，不能“想吃啥就吃啥”也略有些残忍，但权衡利弊，如何选择显而易见。一种科学行为的养成总会始于繁琐的尝试，只要克服困难，坚持一段时间，就能内化为习惯。正因如此，很多国家设立的不是“营养日”而是“营养周”、“营养月”，督促公众至少用一定时间关注营养、修正行为。

长久坚持还有赖于环境的影响，希望“营养周”的开启能造就一个“良好环境”。试想，如果周围的家人、朋友没有健康的饮食习惯，食堂、餐馆都不能提供足够健康营养的饮食，那么你又如何坚持？因此，我们希望每个人都深刻意识到好营养的重要性，至少在“营养周”这个阶段营造一个良好的饮食环境。

学会科学饮食，首先要学会“量化”一



日三餐，估计自己的能量需要。如每天吃多少菜、多少肉，每种食物含哪些营养、营养大约有多少等。我们现在的膳食指南中，对食物数量都以“克”等作推荐，这样的表述尽管精确，却不利于普通居民掌握。从这个角度说，提倡科学饮食还需要专业人士多参与实践。我们现在已经开始考虑，在新修订的膳食指南中用“一把”、“手掌大小”等叙述。虽然科学饮食量化需要较长时间，但这是值得的。

除学习“量化”食物外，“聪明选择”食品也不能忽视。仔细查看食品标签就是一项重要任务。近年来，老百姓查看食物标签的意识已有很大提高，从过去只认品牌、厂家和保质期，进步到现在懂得查看能量、糖、盐、脂肪等关键营养素含量。这样的好习惯应该坚持，也需要进一步提高。

我们希望大家能积极参与与今年 5 月开始的“营养周”活动，从个人、家庭做起；读一本营养书、做一周营养计划、坚持一周“量化”一日三餐，估算自己需要的营养量；坚持天天好营养，打下良好的基础，才能“一生享受健康”。

(杨月欣)

格。伴随着或怀旧、或伤感、或忧郁的音乐，美味的烤肉自动翻转在燃烧着的无烟炭火上，并滋滋作响，酱香羊肉麻辣鲜香、不腻不膻、外酥里嫩，烤生蚝、烤扇贝的蒜香味沁人心脾，还有烤羊排、烤黑椒香肠、烤鱿鱼、烤娃娃菜、烤茄子、烤韭菜、烤茼蒿等。

炙青春主题烧烤吧的餐厅创意来自我市 85 后胡斌婧，她爱玩、爱美食，喜欢新奇的东西。吃遍祖国天南海北美食的她到多地考察后才决定开这家烧烤店。其餐厅客户定位正如其店名，以青年人为主要消费群体，烧烤口味独特，不同于韩式烧烤，又区别于传统中式烧烤，菜品突出健康主题。

据胡斌婧介绍，本次烧烤文化节的创意主要源自市民近年来对烧烤食物的喜爱，尤其是近段时间，市民喜欢三五成群地聚在一起自己动手到野外做烧烤，但因其烧烤方法不得当，烤出来的食物味道和营养价值有所欠缺。为发扬和传承中国悠久的烧烤技术和美食文化，本次烧烤文化节期间，市民可来炙青春主题烧烤吧体验正宗的烧烤文化。

你可以选择来这里，吃着烧烤，举杯畅饮，伴随着不同风格的音乐，度过这个夏天的每个美妙夜晚。



周口美食人气榜

订台电话

炙青春主题烧烤吧	8516789
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
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
海珍筋豆捞	6172888
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
怡景田园	15603941116
舒来喜火锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
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
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

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