

盛夏六大当家菜

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
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
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



在夏天这段最难熬的日子里应该吃点啥?下面,我为大家推荐六种盛夏当家菜。

西红柿防晒护肤

烈日当头,如何防晒是大家最关心的话题。西红柿所含的番茄红素是强抗氧化、抗辐射的生物活性物质,可以有效防止自由基、紫外线及各种外部辐射对皮肤细胞的损害,预防黑色素生成。番茄红素还能发挥强大的抗氧化作用,保护皮肤,同时西红柿还富含能促进胶原蛋白生成的维生素C,有助皮肤保持弹性,避免松弛。

苦瓜清凉降火

大热天,吃点苦瓜有利于清凉降火。苦瓜中含有的苦瓜甙和苦味素能健脾开胃;苦瓜所含的生物碱类物质奎宁有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效;苦瓜的维生素C含量很高,具有预防坏血病、提高机体抵抗力等作用。此外,苦瓜中还含有类似胰岛素的物质,有降低血糖的作用,是糖尿病患者的理想保健食品。苦瓜是常见瓜果中性质最寒凉的,所以,孕妇和脾胃虚



寒的人少吃。

穿心莲消暑解热

穿心莲也叫苦胆草,性寒味苦。穿心莲鲜品可食药两用,能有效消暑解热、凉血消肿。穿心莲对天然常见的急性菌痢、急性胃肠炎、尿路感染、伤风感冒以及气管炎、肺炎、胆囊炎、口咽肿痛、烫伤、毒虫叮咬等均有不同程度的疗效。需要提醒的是,穿心莲性凉,体虚、容易腹泻和体寒的人最好少吃。

茼蒿增加食欲

炎热的夏季,食欲不振是一种普遍现象,此时不妨吃些茼蒿。茼蒿具有非常特殊的清香,而且口感脆嫩,易于烹制。茼蒿含有丰富的芳香挥发油,中医讲芳香植物可以开窍,还可以宽中理气、开胃消食,也就是我们常说的能增强食欲、促进消化。茼蒿中还含有较多的钾等矿物质,能调节体液代谢、消除水肿。

芦笋清热利尿

芦笋富含多种营养物质,性味甘寒,有清热



功效,盛夏口干、运动后口渴、发烧烦渴等情况下,都可吃芦笋。芦笋含丰富的黄酮类物质,具有很强的抗氧化作用,对抵抗衰老有较好效果。此外,芦笋还是防止胀气的超级食品,因为芦笋具有利尿作用,能帮助人体排出多余水分,从而缓解腹胀不适。

苋菜补钙健骨

在夏季上市的众多蔬菜中,苋菜也很值得推荐。从中医角度讲,苋菜味甘、性凉,归大肠、小肠经。具有清热解暑、除湿止痢、通利二便的功效。夏天天热,吃一些凉性食物是有好处的。另外,从营养角度来说,苋菜富含多种人体需要的维生素和矿物质,其中钙含量尤其丰富,数据显示,每100克苋菜的钙含量高达180毫克,苋菜还富含镁、钾、维生素K等多种有助钙吸收的营养素,是补钙健骨的好食材。

(王淑颖)



高脂肪中的好食物

提到高脂肪食物,大家的第一反应是不健康。其实,高脂肪食物中也有很多养生高手,大家应该常吃。

蛋黄 虽然蛋黄中含有一定的脂肪,但是也含有更多重要的其他营养物质,例如多种B族维生素和矿物质等。其中的卵磷脂可以提供胆碱,有利于智力发育。

牛油果 一个中等牛油果(鳄梨)含脂肪30克,属于高脂肪水果,但其中大部分脂肪为

单不饱和脂肪,可降低“坏”胆固醇,有益心脏健康。

橄榄油 橄榄油是地中海饮食(最值得推荐的健康饮食之一)的重要组成部分。橄榄油可降低心脏病、高血压及某些癌症风险。美国《神经病学》杂志上的一项研究还发现,常吃橄榄油还可降低中风风险。

坚果 研究表明,常吃坚果有益保持健康体重,降低罹患2型糖尿病和心脏病的风险。坚果

营养丰富,其中杏仁中维生素E含量最高,开心果含有大量有益眼部健康的叶黄素和玉米黄素。

深海肥鱼 三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鲭鱼和鳕鱼等深海肥鱼都含有丰富的欧米伽3脂肪酸。美国心脏协会建议,每周应吃两次上述鱼类。

(徐澄)

“可以兴”:普洱砖茶缔造者

这是一家专营普洱的茶行,它专注的是茶的品质,它就是位于中州大道上帝上城的可以兴茶行。

“可以兴”源于1926年,前身是有着“砖中之王”称号的可以兴茶庄,是历史上唯一的“十两砖”创造者,是云南著名的百年老字号之一。

在普洱茶历史上,经历了千年的风风雨雨,

惟独留下来的“十两砖”实物标本,正是“可以兴”茶砖。“可以兴”是生茶砖的杰出代表,堪称普洱茶的标本,以其卓越品质散发着岁月的神秘光彩。

在可以兴茶行,段女士为记者热情介绍,班章、冰岛同是普洱之佳品,论茶气、香气、口感,二者各有特色。

普洱是茶叶中唯一有生命力的茶树,它可以在自然中呼吸,在空气中持续发酵,配上“可以兴”砖茶手工压制工艺,存放越久,茶香越醇,可饮可藏,茶品质量、滋味、价值均为收藏之佳选,这就是“可以兴”普洱茶的魅力所在。

(黄佳)

绿力美家产品登陆我市

以“绿色、健康、低碳、环保、安全”作为发展的核心元素,以洗涤、护理、健康饮品等生活用品为主打产品的绿力美家产品近日登陆我市。

据了解,绿力美家周口中心店位于市区

建安路附近,是绿色生活消费品品牌,主要倡导生物洗涤,告别洗涤毒素。产品源自于全球20多个国家和地区最具当地特色的绿色产品,涉及商品均经过严苛的标准化质量检验,符合欧美国家要求。产品包括营养保健、家居

护理、美容护肤、生活香氛、绿色食品、健康饮品、电子产品、生活配件、服装服饰、洋酒及机场零售业务等。

(王勇敢)

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”每周更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话:8599376
8599369