

# “雅馨园”： 打造都市餐饮第一品牌

□记者 任富强

本报讯 近日，喜欢吃烩面的市民发现，大庆路育新街附近一家烩面馆顾客盈门。这就是已经在周口有良好口碑的雅馨园烩面。据了解，雅馨园烩面一店位于周口汉阳路，开业几年内赢得市民一直好评。10 月上旬，雅馨园烩面二店又在大庆路开业，开业不久，就吸引了无数市民前来品尝。

提起雅馨园烩面，好多市民会说：“味道不错，吃不饱了还可以免费加面。”记者昨日上午在雅馨园烩面二店了解到其真正的特色。据了解，他们的烩面采用

高筋面粉精制而成，在和面之时，把鸡蛋和盐巧妙地揉入面粉之中，经反复揉搓，使其筋道。烩面之香，功夫在汤。该店烩面的高汤采用上等嫩羊肉，劈开羊骨，露出羊骨中的骨髓，先用大火猛滚，再用小火慢煲，再加入党参、当归、白芷、枸杞等 30 多味中药材熬制而成。

雅馨园烩面二店前厅经理胡玉杰向记者介绍，“雅馨园”餐饮的最大特色是采用开放式厨房，倡导绿色、健康、营养的食品，旨在打造都市餐饮第一品牌。“雅馨园”承诺：无条件给顾客加面不收费；如因顾客喝酒或点了面而客人未到而面不筋了，无条件换面不收费。

新店  
开张



几种配料拉低营养  
麦芽糊精升血糖 代可可脂缺营养



在如今的市场上，黑芝麻糊、粗粮饼干等加工食品常常被认为是营养健康的代名词，甚至不少人将其作为走亲访友的送礼首选。事实上，它们并没有大家想象得那么健康，因为其中的一些配料大大拉低了营养价值。下面，我们一起来看看常出现在这些食品中的不健康配料。



**黑芝麻糊、核桃粉等粉糊类食品：**白砂糖、麦芽糊精。黑芝麻、核桃等都属于营养素密度较高的食物，将其磨成粉后，除了损失一部分怕热的营养素外，其余绝大多数营养都得到了保留，所以，单纯用黑芝麻和核桃磨成的粉状食品营养价值较高。但现在很多厂家为了降低成本、改善口感，会在粉糊类食品里加入白砂糖和麦芽糊精。麦芽糊精是以淀粉为原料制成的分解产物，比淀粉大分子容易消化吸收，对手术后消化能力差的病人等有一定益处。但其升血糖速度极快，可与白糖相媲美，糖尿病患者应避免。建议大家在选择粉糊类食品时看一下配料表，选择高营养食物排在第一位的，白砂糖和麦芽糊精的位置越靠后越好。

**巧克力、巧克力蛋糕等产品：**白砂糖、代可可脂。真正的巧克力，主要原料来自于可可豆，其中多酚类物质味道苦涩，给巧克力带来了独特的风味和有利于心脏健康的特点。但现在市场上很多巧克力的主要原料是白砂糖和代可可脂，代可可脂是由植物油经过高技术冷却、特殊氢化后精炼而成的脂肪，其中可能含有人造的反式脂肪，它会增大动脉粥样硬化、冠心病等多种慢性疾病的风险。即便氢化过程中采取了减少反式脂肪的技术，仍然不能替代真的巧克力，因为它不含可可豆的保健成分。购买巧克力类产品时，尽量选择可可豆相关成分(可可粉、可可原浆等)含量高的，避开带“代可可脂”字样的。

**粗粮饼干、苏打饼干：**油。粮食、豆类中含

的主要是不溶性的膳食纤维，口感不好，因此想要让粗粮饼干达到一个比较好的口感，需要油脂在里面起到“润滑”作用，因为纤维在吸油后会变软。所以，声称膳食纤维含量越高的饼干，通常脂肪含量也越高。传统意义上的苏打饼干脂肪含量较少，又经过发酵，因而比其他饼干更容易消化，对胃酸过多的人有一定的好处。但为了迎合消费者的口味，现在的苏打饼干往往比较酥脆，因而大部分产品或多或少地加入了猪油、植物奶油、棕榈油等配料。越是酥的饼干，通常意味着饱和脂肪含量越高。在选购饼干类食品时，要重点看一下脂肪含量，尽量选择脂肪低的产品。

(据《生命时报》)

## 周口美食 人气榜

订台电话

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
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
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
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼全鱼	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
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