

**做周口婚庆品牌中的“佼佼者”**

# 爱妃堡婚庆大酒店很迷人

□记者 梁照曾 文/图

本报讯 “吃着美食，饮着琼浆，置身其中，像国王的爱妃城堡，又如同在蔚蓝色的浪漫海滨……”近日，刚开业的爱妃堡婚庆大酒店，给很多新郎新娘留下了难忘的印象。

11月9日是个大喜日子，位于融辉城的爱妃堡大酒店更是喜气洋洋。在这个浪漫的如同爱妃城堡一样的酒店里，美丽的新娘新郎正沉浸在一生最美丽、迷人、温馨、浪漫的婚礼时光里，其亲朋好友也共同分享着这一醉人的幸福时光。从9月份开业以来，爱妃堡大酒店以温馨、浪漫的海滨风情，圣洁、高雅的西方城堡般的文化气息，为一对对新人编织了人生婚庆的动人乐章，其独特的婚庆文化正

成为引领周口婚庆品牌的“佼佼者”。

另据了解，爱妃堡婚庆大酒店是由河南省顶级设计团队设计，有3000余平方米的超大婚庆礼堂，周边设有188个停车位。该酒店设有3个厅，同时可容纳1500人就餐。该酒店拥有10个大包房，最大包房可容纳30人。其中3号婚庆厅设有LED彩色大屏，顶级的音响设备和投影仪设备让消费者体验到不同凡响的婚庆色彩。

同时，爱妃堡婚庆大酒店还拥有专业精干的厨师团队，其中90%的厨师均来自于北京，其烹制的佳肴汽锅牛蛙、汽锅丸子，在保持云南美食的基础上，又揉进了京味风情。另外，该酒店还汇聚了来自郑州、周口、商丘、淮阳等地的名厨，更加增添了酒店菜品的独特性，烹制的特色家常菜也能让您大饱口福。其婚庆套餐从500多元到1900多元，每种套餐各具特色，客人可以根据需求选择消费标准。

立冬后

“五高”

饮食多点

白质的食物有助于机体抗寒。值得注意的是，在富含蛋白质的食物中，红肉和动物内脏等还是铁元素的好来源。铁在体内参与血红素合成，能提高血液携氧能力，缺铁者外周组织的供氧减少，会因产热不够而感到寒冷。美国科学家对身着泳装的妇女进行耐寒测试发现，那些怕冷的妇女大多体内铁质不足，而一旦补充铁，症状就大大改善。需要提醒的是，每天的吃肉量别超2两。

高B族维生素。大部分B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用，如维生素B1、维生素B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关，适当摄入有助增强抗寒能力。维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B2的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、菠菜、韭菜、油菜、花椰菜等。富含尼克酸的食物有全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生、香菇、鸡肉、瘦肉、鱼、绿叶菜等。

今年的11月8日立冬，这天过后，“北风吹、气温低、雪花飘”的景象就会陆续上演。很多人也早已准备好了羽绒服、棉鞋等过冬必需品，除此之外，要想舒服过冬，饮食也要有所调整。来，我们一起看看冬季饮食的“五高”原则。

高蛋白质。入冬后，可以适当增加高蛋白质食物的摄入，比如畜禽肉、鱼肉和鸡蛋等。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表发散出来，而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失，脂肪则是4%~5%。因此，冬天吃高蛋白

成为引  
领周口婚庆  
品牌的“佼佼  
者”。

另据了解，爱妃堡婚庆大酒店是由河南省顶级设计团队设计，有3000余平方米的超大婚庆礼堂，周边设有188个停车位。该酒店设有3个厅，同时可容纳1500人就餐。该酒店拥有10个大包房，最大包房可容纳30人。其中3号婚庆厅设有LED彩色大屏，顶级的音响设备和投影仪设备让消费者体验到不同凡响的婚庆色彩。

同时，爱妃堡婚庆大酒店还拥有专业精干的厨师团队，其中90%的厨师均来自于北京，其烹制的佳肴汽锅牛蛙、汽锅丸子，在保持云南美食的基础上，又揉进了京味风情。另外，该酒店还汇聚了来自郑州、周口、商丘、淮阳等地的名厨，更加增添了酒店菜品的独特性，烹制的特色家常菜也能让您大饱口福。其婚庆套餐从500多元到1900多元，每种套餐各具特色，客人可以根据需求选择消费标准。



## 瘦肉产热多 肉桂能暖身

高维生素D。缺乏维生素D不但有损骨骼健康，还会引起人体免疫力低下，导致罹患感染性疾病的风险增加，如感冒、上呼吸道感染等。阳光照射是人体获得维生素D的主要来源，但在冬季，由于光照不足、衣服较厚等原因导致人体容易缺乏维生素D，此时通过膳食补充维生素D十分必要。富含维生素D的食物有动物内脏、蛋黄、香菇、全脂奶等。

高碘。碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素是人体新陈代谢调控的重要激素，影响到人体的代谢率高低、生长发育、神经和肌肉功能。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量，抵御寒冷。如果缺碘，合成甲状腺素的原料缺乏，御寒能力会因此降低。海水中含有丰富的碘元素，因此各种海洋食品均为碘的良好来源，如海带、紫菜、海鱼等。

高香辛料。在寒冷的冬天，适当吃些香辛料不仅能给大家带来味觉上的享受，还有助人体抵御寒冷。比如辣椒中的辣椒素具有产热潜力，能促进血液循环，改善怕冷、冻伤等；美国农业部研究发现，饮食中加入肉桂，能提高新陈代谢、促进产热；姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经，使全身变得温暖。因此，冬天在烹调时，可以多放些辣椒、肉桂、姜等香辛料。

(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
海珍舫豆捞	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
渔满舱川菜馆	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
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