

本版加盟热线：
13592220030 13592220015
13938098684

本栏目由
渔人码头
独家协办

总店地址：周口市邦杰大道
邦杰集团北 20 米路西

渔人码头 海鲜城：8362555
周口店 小海鲜：8396777
郸城店： 3265555
焦作店： 0391—2586198
许昌店： 0374—2593333
2592222

渔人码头海鲜城春节正常
营业

年夜饭预定进行中

在新年来临之际，渔人码头餐饮有限公司总经理毕新华携全体员工祝全市人民新年愉快！

渔人码头海鲜城春节期间正常营业，特推出合家宴、福禄双至宴、五福临门宴、财源广进宴、金玉满堂宴、锦上添花宴等年夜饭宴席，即日起预定开始。

本周免费送鲍鱼捞饭，每人一份（原价 38 元/位）

热烈庆祝渔人码头漯河店于
近日即将开业！

年夜饭预定及美食热线：海
鲜城：8362555 小海鲜：8396777

订台热线

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
新华楼大酒店 8393000

东云阁 8686865

禧龙阁 8279616 8279619

汇龙鲍鱼 8288699

皖豫情 8238555

总商会会馆 8681119

神农庄园 13223940000

夏威夷生态园酒店 8201111

澳门豆捞 8685111

三川人家 8284999

千秋居 8103556

三星食府 8226357

信阳南湾鱼 8129308

新品海楼酒店 6197666 6197888

骨语钙骨餐馆 6122788

欢迎刊登订台电话
联系电话：13592220015

怎样吃火锅才算健康

天气转冷，酷爱火锅的朋友们开始大快朵颐，但是，要想火锅吃得安全，还真得掌握一些知识呢。

掌握火候：根据食物性质分批入锅

不少朋友喜欢把肉食和蔬菜长时间放在锅里煮，殊不知却把营养成分破坏了，而有些人则喜欢把肉食放在锅里“涮一涮”就吃，往往容易出现腹痛、肚泻，甚至感染肠道寄生虫病和肝炎等疾病。对此，医生建议最好能根据食物性质分批入锅，边放边煮，烧开再吃，而水产品更应在开水中煮 15 分钟以上。

此外，有专家提醒，火锅汤多由肉类、海鲜和青菜等多种食物混合煮成，含有一种浓度的名为“普林”又叫“卟啉”的物质。这种物质消化分解后经肝脏代谢成尿酸，可使肾功能减退，排泄受阻，致使过多的尿酸沉积在血液和组织中，而诱发或加重痛风。所以，吃火锅时应少食用火锅汤。

防上火：应多搭配蔬菜和水果

针对不同的人，进食火锅的方法都有不一样的地方，而总体来说，冬天吃火锅以温补为主，如狗肉、羊肉等。此外，麻辣火锅也可以适当进食，因为冬季吃辣对人体有一定的好处，如可以改善人的血液循环、振奋阳气，也有报道说可以养颜，但注意不要过量。

对于有些朋友吃火锅导致上



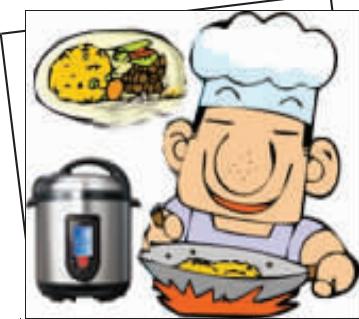
火，这与选择汤底配料不当有关。如有些人偏于阴虚体质，进食了麻辣火锅，就很可能会上火，容易有喉咙痛、大便不通畅等问题。据专家介

绍，上火的问题可以通过在吃火锅时，多喝水、多吃蔬菜和水果，如马蹄、萝卜、雪梨等一类清凉的东西。这些材料含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒冷，不仅能消除油腻，还能清凉、解毒、去火。需注意的是，上火不一定就要喝凉茶，因为凉茶也属于药，乱喝也会影响身体，通过饮食调整就可以了。”

另外有专家建议，吃火锅时，可放些豆腐、白莲。因为豆腐具有清热去火、除烦止渴的作用，而莲子不仅富含多种营养，也是人体调补的良药，加入的白莲最好不要抽掉莲心，莲心有清肺泻火的作用。

(喻清)

**·九阳电压力煲·
阿永下厨**



酱骨架

各位亲爱的读者朋友新年好，转眼间 2009 年到了，今天的“阿永下厨”正好赶上新年的第一天，也是新的一年第一期，新年新气象，新年好彩头，愿大家在新的一年里身体健康，吃嘛嘛香！下面就为大家奉献一道家常菜——酱骨架。

原料：

肋骨、大葱、老姜、桂皮。

调料：

料酒、盐、茴香、大料适量、酱油、白糖适量。

制作方法：

1. 将排骨先斩成小块洗净，用食盐拌匀腌 2 小时左右取出。

2. 将排骨放入九阳电压力煲内，加料酒、葱、姜、茴香、桂皮、大料、酱油、白糖，接通电源，控制器调至 90 分钟（或选蹄筋/豆按键）开始加压。

3. 保温灯亮时便可切断电源，泄压后，开盖盛出。

4. 事先在盘子里铺上一层生菜，把酱排骨入盘，稍稍撒上些熟芝麻，以及几叶香菜，既美观又能增添一味。



小贴士

酱骨架制作时，不用加水，味道更香，口感更好。

九阳电压力煲的最大特点是独创“营养释放三部曲”，使压力、温度、营养黄金结合，并通过无沸腾、无水烹饪等先进技术，配合独有的微电脑控制程序，及时调节压力与温度的升降状况，保证食物营养分子在加热过程中不破坏、不流失，达到完整保存营养分子的目的，而且独特的加热技术让食物的口感和美味双双保留，香浓熟烂。

九阳电压力煲独有十重安全保障，包括自动泄压、自动降温、过流安全等，并配有“九阳安全盾”专利控压技术，再也不会像传统压力锅那样让人提心吊胆了。十重保护，打造十足安全，让您安全放心使用。

另外九阳公司欢迎广大家庭主妇报名参加试菜活动。联系电话：8818193

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助 电话：8230822 8239708

炖鸡炖肉不加水



九阳电压力煲

有白霜的鸡蛋最新鲜

人们往往通过鸡蛋壳的颜色来选择鸡蛋。其实，鸡蛋营养价值的高低，主要取决于饲料的营养结构与鸡的摄食情况，与蛋壳颜色并无必然联系。此外，蛋壳颜色的深浅与产蛋量有关，一般产蛋初期壳色最深，然后逐渐变浅；通过选育也可以改变蛋壳颜色的深浅；对于很多商贩宣称粉壳蛋才是真正“柴鸡蛋”的说法，也是没有任何根据的。

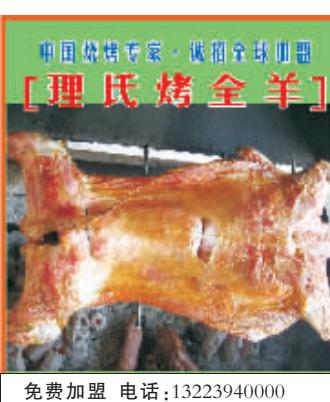
“柴鸡蛋”是粉壳，但粉壳不一定是“柴鸡蛋”。

很多人在买鸡蛋时，还会认为蛋黄为金黄色或红棕色就是“柴鸡蛋”，营养价值会更好。其实，这种判断标准并不科学。蛋黄天然颜色呈金黄

色，可能是胡萝卜素或维生素 A 含量较高所致，但并不是所有的“红心”鸡蛋都是“柴鸡蛋”，有可能是色素在起作用。如果鸡产蛋很多，那么蛋黄颜色通常比较浅，而有些商贩为了使鸡蛋变成“红心”，冒充“柴鸡蛋”，常常会在饲料中添加色素。因此，蛋黄颜色不能用于判断是否为“柴鸡蛋”的标准。

选蛋三步法：一看，鲜蛋的蛋壳上附着一层白霜，蛋壳颜色鲜明，气孔明显，反之则为陈蛋。二摇，用手轻轻摇动，没有声音的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。三试，将鸡蛋放入冷水中，下沉的是鲜蛋，上浮的是陈蛋。

(高轩)



免费加盟 电话：13223940000
周口神农庄园餐饮管理有限公司