



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! 年夜饭预订及美食热线: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 骨钙钙骨餐馆 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、腹泻,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)

饭盒一族饮食减肥秘籍



每天有很多人在单位的食堂就餐,或者吃配送的盒饭。长期在食堂吃饭或者吃盒饭,有很多需要注意的问题。

少吃肥肉和荤油

首先要注重营养均衡,改正挑食、偏食的坏习惯。每天应该选择不同的主食和副食,保证食物多样化,以谷类食品为主。主食应将米、面、杂粮等搭配着吃。有些女士怕长胖而尽量少吃或不吃主食,这是不正确的饮食习惯,中国居民膳食指南的第一条就是“食物多样,谷类为主”,可见谷类食品的重要性。

鱼、禽、瘦肉、鸡蛋等动物性食品含有丰富的蛋白质、脂肪和铁、磷、锌等矿物质及维生素,每人每天可以吃鱼虾类50克,畜、禽肉50—100克,鸡蛋一个。要少吃肥肉和荤油,多吃些豆腐,因为豆腐不含胆固醇,其蛋白质属于优质蛋白,营养丰富。

另外,每天还需吃绿叶蔬菜一斤左右,它们可以提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。

大的鸡腿吃1/3就够了

现在还有很多人嫌单位食堂的饭不好吃,便经常吃外卖的盒饭,或者让邻近的餐馆送菜。盒饭一般指中

式快餐,价钱5—30元不等,除米饭外,常见的菜主要有鱼香肉丝、西红柿炒鸡蛋、溜肝尖、京酱肉丝、海米冬瓜、香菇油菜、尖椒土豆丝等。价位高的,往往再加一个煎鸡蛋、一块炸鱼排或一个大鸡腿。

从营养的角度分析,盒饭属于不平衡膳食,其热量、脂肪和蛋白质往往超标,绿叶蔬菜不足。饮食长期热量过高,脂肪和蛋白质摄入过多,可导致肥胖,易患高血压、糖尿病、高脂血症。

所以盒饭要尽量少吃,每天顶多吃一顿,还应学会“挑挑拣拣”,多吃些绿叶蔬菜,少吃些肉和油,每顿吃肉50—100克为宜,一只大鸡腿足有3—4两重,吃1/3左右就足够了。饭后最好不要趴在桌上大睡,可以和同事逛逛商店和菜市场,顺便带回些黄瓜、西红柿或心里美萝卜生吃,补充维生素和膳食纤维,以弥补营养成分的不足。

不要吃得太多

食堂的菜一般容易做得比较咸,所以还应特别注意养成清淡的膳食习惯。

流行病学调查表明,钠的摄入量与高血压的发病率呈正比。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。所以不要吃得太多,咸菜、酱豆腐、咸鱼、腌肉等都要少吃。

为控制脂肪的摄入量,可多选择蒸、煮、烩、炖、熬、焖等烹饪方式制作的菜肴,少吃煎、炸、炒的食品。如:多吃拌茄泥,少吃烧茄子;鱼应多吃清蒸的,少吃红烧的;应选丸子,少吃炸丸子。

另外,上班族工作忙时偶尔光顾洋快餐无可非议,但不能经常吃。因为洋快餐以烤、炸为主,营养成分不齐全,属于高脂肪、高蛋白、高热量的三高食品。经常吃洋快餐,能量摄入过高,容易肥胖,危害健康。(泰榕)

本周特色菜



红豆豆焖活鲍 新华楼提供 美食热线:8393000 食评:滋补养颜 豆鲍一绝



刺身三文鱼 龙湖山庄提供 美食热线:2698999 食评:鲜嫩世无比 香辣自料理



中国烧烤专家·诚邀全球加盟 [理氏烤全羊] 免费加盟 电话:13223940000 周口神农庄园餐饮管理有限公司

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,也是新年的第一期,新年新气象,新年好彩头,愿大家在新的年里身体健康,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、白砂糖适量。

- 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、白砂糖,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,香浓软烂。

九阳电压力煲独有九重安全保障,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。九重保护,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



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)