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

带来沿海餐饮风情，体验大都市海鲜品质。

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。

本周免费送过桥象拔蚌，每桌一份（原价128元）。

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 13033921122
夏威夷生态园酒店 8201111
澳门豆捞 8685111
三川人家 8284999
干锅鸭头 6088999
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

订购深海珍品 料理精细上乘

渔人码头为顾客精心打造年夜饭

□记者 梁照曾

一边是年夜饭订台热线嘟嘟叫，一边是工作人员繁忙的身影。近日，伴随着新年脚步的临近，位于市区汉阳南路（原大闸路）的渔人码头海鲜城迎来一年中最红火最繁忙的季节，作为周口人在新年里最喜欢光顾和逗留的海鲜酒楼，他们今年将为新老客户筹备更诱人的家庭宴席和新年大礼。

“我们根据消费者的不同口味和喜爱，将精心选料、烹制更为可口的海鲜佳肴”。昨天，渔人码头总经理毕新华接受记者采访时，心情格外激动，作为周口海鲜餐饮业的成功开拓者，他深知家乡人对年俗的神圣期盼与深情眷恋，在新年的钟声里，一家人围桌而坐，面对精美的海鲜美食，在祝福声中品尝佳肴是多么幸福、欢乐与难忘。所以，他将年夜饭定为渔人码头为家乡人奉献的最棒的“作品”。

为此，渔人码头不仅抽调一支最精干的名厨队伍，在新年里掌勺宴席，而且还在选配料理与海鲜珍品上下足了力气。从他们的进货单据上显示，年夜饭的海鲜全是精选的来自深海的珍品，如鲍鱼、海参、多宝鱼、太子蟹等，而各种料理也全是上乘的，可谓精而又精。目前，订购的海鲜与各种料理正从原产地的供货商那儿运来。

记者还了解到，今年渔人码头精心筹备的年夜饭宴席也是十分丰富和考究，菜品已选定好，有合家宴、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，让人大开眼界，可谓色香纷呈，争奇斗艳。更让人惊讶的是，刚过腊八，订年夜饭的消费者已经不少，看来，咱周口人的海鲜“老馆子”——渔人码头，今年更热闹了！

神农庄园“零费用加盟烤全羊”寻代理

□记者 杨运栋 梁照曾

本报讯 近日，我市绿色环保型餐饮的奠基者——神农庄园餐饮有限公司又强力推出新的经营模式，采取“零费用加盟”的方法，在全市寻找烤全羊代理商。此举对于周口餐饮界来说，不仅注入了新的经营理念，还使烤全羊这道名宴走进更普通的饭馆，让这道菜成为一道都能吃得起的普通菜。

三四年前，当神农庄园推出烤全羊宴时，在周口餐饮界掀起一层波浪，更是让消费者欣喜若狂，这种只能在大草原才能享受到的绿色佳肴，如今摆到家门口供人品尝，对于消费者来说，是何等的快哉！那时，不提前预定，你很难在神农庄园里找到餐位，即使过了饭时，也有很多食客等在庄园的吧台前，希望给一次“候补”的机会。后来，周口餐饮界不少的饭店纷纷效仿，也推出“烤全羊”宴，又引发一场绿色餐饮革命。

如今，神农庄园又推出“零费用加盟烤全羊”，在全市寻找加盟商，又意味着一场餐饮风暴的到来。业内人士指出，这种没有门槛的加盟经营方式，对于我市传统的经营模式是一次冲击，凡是饭店都能经营，极易合作，而对于推广和弘扬名菜意义深远。

本周特色菜

成都鲜椒鸡 新华楼提供
美食热线：8393000
食评：辣香开胃 味鲜透舌

东坡鱼 龙湖山庄提供
美食热线：2698999
食评：秘制巴味豫风情 香郁生津入味长

神农庄园烤全羊零费用加盟
电话：13223940000

怕冷注意补点维生素

进入冬天，进补成为食疗养生的主题，但怎么样把握进补的时机呢？营养专家说，如果想要冬季进补获得更好的效果，应该在保温、御寒、防燥的基础上再进补。

特别怕冷可能是缺维生素

冬季进补除了要注意根据个人体质来选择食疗方以外，还要注意把握进补的时机，科学研究发现一个“3+1”原则，也就是保温、御寒、防燥再进补，这样能收到最好的效果。

另经研究发现，怕冷还跟体内缺少某些矿物质和维生素有关系。所以除了鸡鸭鱼肉以外，冬天还要注意补充一些富含矿物质和维生素的食物，尤其要注意维生素A和维生素D的补充。

冬季饮食误区逐个数

冬季人们饮食习惯中存在着一些误区。

误区一：感冒喝鸡汤补营养

鸡汤是冬季进补的常见汤水，鸡汤中有一种特殊的营养成分，能够加速血液循环，促进炎症的吸收，所以在身体健康时喝些鸡汤，对于呼吸道炎症能起到预防作用。但是要特别指出的是，如果感觉到快要感冒或者感冒已经发作时，喝鸡汤反而会加剧病情发作，并不建议在这个时候喝。

误区二：胡萝卜榨汁喝补维生素A

为了能方便快捷地补充维生素A，一些人喜欢把胡萝卜榨汁饮用，这种做法并不利于维生素A的吸收。因为维生素A是脂溶性维生素，只有在有脂肪的情况下才能被人体吸收，与其榨胡萝卜汁，还不如加些油或者肉片和胡萝卜一起炒，这样才能帮助人体吸收。

误区三：大鱼大肉后立即喝茶助消化

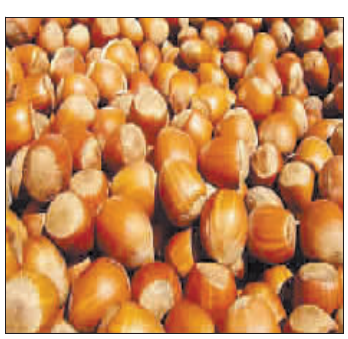
不少人在吃火锅之后都会喝上一杯茶，认为这样有助消化。火锅料中常见的羊肉和牛肉都是富含蛋白质的食物，而茶叶中含有大量鞣酸，和蛋白质结合会形成一种不能被人体消化吸收的沉淀物，使肠道蠕动减慢。所以，在大鱼大肉后立即喝茶不仅不能助消化，反而还可能引起便秘。 （伍仞）

用脑之人多吃榛子

榛子是人们喜爱的四大坚果之一，有“坚果之王”的美誉。这个美誉与其丰富的营养价值是密不可分的。相比较其他坚果，它有以下更突出的优点：

含有丰富的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。在榛子总脂肪中，单不饱和脂肪酸占77.7%，多不饱和脂肪酸占9.5%。单不饱和脂肪酸有助于降低血液中低密度脂蛋白，对防治心血管病有很好的作用。多不饱和脂肪酸在进入人体后可生成称之为脑黄金的DHA，可以提高记忆力、判断力，改善视神经，使人变得更加聪明。因此，榛子特别适合整日与电脑为伴的脑力劳动者食用。

榛子还含有丰富的的精氨酸和天冬氨酸。人体所需的8种氨基酸在榛子中都能找到，其含量远远高过核桃，且精氨酸和天冬氨酸的含量特别丰富。这两种氨酸可增加精



氨酸酶的活性以排除血中的氨，防止癌变，增强免疫力，消除疲劳。

榛子既可直接炒熟后食用，也可用来配制糕点和糖果。榛子与粳米等谷类一起煮粥，可起到营养互补的作用。榛子每次食用量以20粒左右为宜，肝功能严重不良者应慎吃。 （庄乾竹）

·九阳电压力煲·
阿永下厨

虎皮肘子

今天为大家介绍的这道菜叫虎皮肘子，重点推荐用电压力煲做，为什么呢？我先不说原因，你可以用压力煲做一次，再用传统的锅做一次，两者一比较，结果就出来了。

原料：

猪肘子、料酒、酱油、白糖、盐、味精。

制作方法：

1.将肘子刮洗干净，抹上料酒、酱油、白糖。

2.将调好的肘子放入九阳电压力煲内，接上电源，控制器调至90分钟（或按蹄筋/豆按键）开始加压。

3.当保温灯亮时，切断电源，泄压后，即可开盖，加适量的盐和味精即可。

4. 如果想要这道菜赏心悦目，在棕红色的肘子下垫上一层生菜，再在肘子上撒些香菜叶立刻会使你心情愉悦起来。

小贴士

肘子皮厚肉多，质老而有劲，胶质多，适于用九阳电压力煲来炖烧此菜。

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