



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 漯河渔人码头海鲜坊: 0395-3333301

### 特色酒店 名吃推荐

(本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是最受欢迎栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示,有意者请与本报联系。) 联系电话: 13592220015

周口邢氏海管馆 8100666 8817791 地址: 市区周商路兰亭山水四期东大门南 50 米

周口峰基酒店 8102999 8103999 地址: 市区七一东路峰基庄园东邻

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666 地址: 淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000 地址: 市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865 地址: 市区迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619 地址: 市区交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119 地址: 市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122 地址: 市区周西路口北 500 米

夏威夷生态园酒店 8201111 地址: 市区周商路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966 地址: 市区文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888 地址: 交通路与汉阳路交叉口

## 立秋别急着“贴秋膘”

8月7日是“立秋”。中医专家提醒,虽然时至立秋,但仍处于二伏之中,而且要到8月13日才进入最热的三伏。因此立秋过后,防暑和除湿仍是养生保健的主题,同时要注意养护脾胃,别急着“贴秋膘”。

### 养护脾胃是关键

虽然立秋意味着秋天的开始,但刚过小暑、大暑,气温上还没进入秋天,桑拿天、雷雨天气依然较多,天气闷热,因此近期还要注意防暑除湿、养护脾胃,预防胃肠疾病。

经过一个夏天的“煎熬”,很多人脾胃功能相对较弱,因此饮食上别吃口味太重的食物,也不要暴饮暴食,少吃过凉的食物以及不好消化的食物。比较适合脾胃的食物有薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。

### 凉席预备“下岗”

专家指出,人们常说“春困秋乏夏打盹”,秋乏主要是夏天的困乏延续到秋天而导致的。要消除秋乏,最好的方法是适当运动。立秋后虽然三



伏天在即,闷热的天气依然比较多,但热浪有所消退,早晚气温相对低,因此可以在早晚适当运动,如散步、打太极拳、游泳等,注意不要过度运动,否则更容易感到困乏。

医师提醒,立秋后不要贪凉,长时间吹空调、风扇,或是在比较凉的夜间睡凉席,都可能导致局部酸疼、腹泻等问题。而关节炎、颈椎病、肩周炎、椎间盘突出等疾病,很容易因受凉而复发。

### 吃肉进补要适量

立秋过后,很多在夏天里食欲比

较差的人,食欲逐渐好转,因此主动或被动地开始“贴秋膘”;一些老人更讲究主动“贴秋膘”。不过专家提醒人们,不要急着“贴秋膘”。因为此时人的胃肠功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。因此吃肉要适当,最好等到天真正凉下来以后,再多增加肉食。

(杨凤立)

### 相关链接

8月7日,是立秋的日子,民间素有“贴秋膘”一说。什么是“贴秋膘”呢?实际上在炎热的夏季,人们什么都吃不下去,有厌食之感。一旦立秋,虽仍然很热,而人们的身上再无湿粘不适之感,毕竟凉爽的秋天快要到了,于是就开始了萌发了要做点好吃的想法,以补偿入夏以来的亏空,吃什么呢?最解馋的是炖肉!用吃炖肉的办法把夏天身上掉的膘重新补回来,所以叫“贴秋膘”。

## ·九阳电压力煲· 阿永下厨



### 桂花蜜苹果



桂花的香味清新,可止咳化痰,解口干舌燥,肠胃不适。苹果酸甜可口,富含维生素C,可以养颜除斑、润泽肌肤。桂花蜜苹果是一道夏日甜品,先将苹果掏空,灌入桂花糖浆,下锅清蒸至熟即成,食后还有提神醒脑、滋阴美容之效。

### 【材料】

红富士(2个)、红枣(4颗)、干桂花(1汤匙)、蜂蜜(90克)

### 【制法】

- 1. 干桂花用半杯开水冲泡,静置20分钟;红枣用开水泡发。
2. 洗净红富士,在1/4处切开做盖子,掏空果肉做成苹果盅,放入淡盐水中浸泡备用。
3. 往桂花茶内加入蜂蜜调匀,做成桂花糖浆待用。
4. 将桂花糖浆注入苹果内,灌至八分满即止。
5. 放入2颗红枣,盖上苹果盖子,插入牙签固定。
6. 烧开锅内的水,放入桂花蜜苹果,加盖大火隔水清蒸10分钟。
7. 取出桂花蜜苹果,去掉牙签,摊凉即可食用。

### 【小贴士】

- 1. 调桂花糖浆时,可以用桂花酱,也可用干桂花来冲泡,随个人喜好选择。
2. 桂花茶的温度不可过高,应待水温变凉,才可加入蜂蜜调制,否则糖浆容易变酸。
3. 苹果盅内的桂花糖浆不可太满,倒至八分满为宜,因为苹果清蒸时会渗出水分。
4. 苹果清蒸后会变软和吸味,使桂花糖浆的甜味变淡,蜂蜜的分量可以稍多点,就算偏甜也无妨。
5. 苹果掏空果肉后,要放入淡盐水中浸泡,以免苹果因氧化发黑。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助 热线电话: 8230822 8239708 8230922



九阳电压力煲 炖鸡炖肉不加水

## 水和食物纤维 帮你赶走疲惫

“我一上班就感觉到累,特别是天气很热的时候,每天都休息得不好。”在这酷热的季节,很多人都感觉疲惫,做任何事情都没精神。疲惫是亚健康的一种表现,亚健康状态是现代非常普遍的状态,形成这种状态除了工作压力过大之外,营养不平衡是其中一个很重要的原因。要想摆脱这种亚健康状态,水和食物纤维是赶走疲劳的妙方。

成人每天需要摄入1500至2500毫升的水分,出汗量多、活动量大和体重较重的人,需要的饮水量更大。一般来说,一次性喝超过240毫升的水,身体就有可能不能吸收,如果每次喝100至150毫升的水,身体能吸收得更好。在这酷热的季节,人们都喜欢喝冷冻过的水或饮料,其实,10℃以上的温水对身体是最有好处的。

食物纤维对人体健康至关重要,缺少了这个“肠道清道夫”,肠蠕动就会减弱,体内的毒素很难清除,同时,



胆酸的分泌减少,降低胆固醇、稳定血糖的作用也很难完全达标。中国营养学会建议,每人每天都要摄入30克左右的食物纤维,而我们很多人每天的摄入量只有10克。所以,营养学家建议要多吃全谷类的食物,如玉米、小米、高粱米,来替代经过精细研磨的大米;多吃有长茎的蔬菜,如芹

菜、菠菜,来增加膳食纤维的摄入。

食物纤维主要分为两种:水溶性纤维与不溶性纤维。这两者都不会被胃肠道吸收,水溶性纤维可以在胃肠道中膨胀增加体积,不溶性纤维不会被胃肠道吸收可以直接到大肠,刺激肠子的蠕动。

水溶性纤维主要有:苹果、梨、橘子、香蕉、马铃薯、番薯。

不溶性纤维主要有:糙米、小麦麸、胚芽米等谷类,豆类、叶菜类、水果的果皮等含量较多。

在每天的三餐中增加纤维也需要一些技巧,煮饭时最好加入一些糙米或是其他谷类一起蒸煮混合食用。食物在烹煮时不要煮得太久太烂,不然有些纤维质会转变为胶质,所具有的刺激肠胃蠕动的作用也就大打折扣。能不去皮的水果最好洗净后直接吃,也最好不要打成果汁,免得所有的纤维质都被破坏了。(朱闻慧)

饮食健康

## 庆祝“八一” 天天特价 吃海鲜 来渔人码头!

为答谢新老客户,渔人码头海鲜城推出生蚝一元/只

### “天天酬宾”惊喜连连:

- 消费400元送58元金汤鱼唇 消费500元送68元葱烧海参
消费600元送78元风味参片汤 消费700元送88元鹿筋烧海参
消费800元送98元刺身大拼 消费900元送128元群虾拜龙图
消费1000元送138元锦绣鲍鱼 消费1500元送龙虾一只

(本广告解释权归渔人码头餐饮有限公司)

渔人码头海鲜城 美食热线:8362555

### 告读者

凡是在餐饮消费中,遇到烦心事,均可向本报投诉。 投诉热线: 13592220030 13592220015 13938098684

## 本周特色菜



碧绿珍珠虾仁 东云阁提供 美食热线: 8686865 食评:雪仁虾美味 玉盘风味殊



鸡丸煨海参 龙湖山庄提供 美食热线:2698999 食评:清香滑嫩 鲜美养颜



芋丝煮肥牛 中州国际饭店提供 美食热线:8519966 食评:葱香爽口 酱味浓郁



炭烧甘香银仓鱼 夏威夷生态园酒店提供 美食热线:8201111 食评:炭烧味绝妙 鱼奇看增色