

好
吃
好
喝



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、大众品菜活动都是受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示,有意者请与本报联系。
联系电话:13592220015

周口邢氏海参馆 8100666 8817790
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 5 0 0 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

十月萝卜小人参



秋天是由热转凉的季节,而且冷热无常,气候干燥。这种寒凉干燥的气候,使人的皮肤、口舌易干燥,毛发易脱落,而且对肺也很不利,容易诱发或加剧慢性支气管炎、肺结核、哮喘、感冒等病。这就是人们常说的“燥能伤肺”。因此,这个季节应忌食或少食性燥和大补的药物、食物,要多吃些性味平和、能润燥润肺的食品。如萝卜、银耳、海参、蜂蜜、核桃、百合之类。

在这些润燥、平和的食物当中,首推萝卜。我国民间素有“十月萝卜小人参”的说法。萝卜古称芦菔或莱菔,营养丰富,甜脆可口,所含的维生素 C、维生素 B2 及钙、磷、铁比苹果、梨还高,所以人们在秋季常把萝卜当成水果吃。《本草纲目》记载,萝卜生吃可止渴消胀气,熟吃能治疗感冒、消化不良、胃酸腹胀、胸闷气短、咳嗽痰多等疾病。萝卜中的芥子油与挥发油可促进胃肠蠕动,帮助消化,所以人们在吃了油腻荤腥之后,常常喜欢吃点萝卜。若将肉类与萝卜一起烹调,味道既鲜美又食之不腻,还能助消化。萝卜中所含的酶类,可消除亚硝胺的致癌作用。萝卜中的木质素,能有效提高体内巨噬细胞对癌细胞的吞噬杀灭能力。因此,萝卜又是一种抗癌作用较强的食品。

现介绍两种萝卜作为进补和药用的膳食做法:

凉拌萝卜丝 白萝卜 250 克,切丝,加盐少许放置半小时,待有液体渗出时,挤去萝卜汁,加入盐、酱油、味精、麻油,拌匀即成。本品清凉止渴、除燥生津、顺气消食、止咳化痰,适于老年人和高血压、冠心病、口角溃疡、舌炎、坏血病、支气管炎、肿瘤患者食用。

梗米萝卜粥 鲜萝卜 250 克、梗米 100 克。将萝卜洗净、切碎,捣汁去渣,待用。把梗米淘净同萝卜汁置饭锅中或电饭煲内,武火烧沸,文火熬煮成粥。本品消食利膈、化痰止咳,适用于老年慢性支气管炎、肺气肿、咳嗽多痰、食积饱胀以及糖尿病等。

萝卜食疗方便:
急性咽喉炎:白萝卜 500 克、生姜 15 克,洗净捣烂,挤出汁液。每次喝 5 匙,每天 3 次。
肺热咳嗽:将白萝卜 250 克洗净捣烂,挤出汁液,放在火上煮开,加入适量白糖,趁热喝下,每天 2 次。
过敏性哮喘:白萝卜汁 250 毫升,蜂蜜一匙,放在火上煎开,趁热服。每天 1 次。
慢性气管炎:生萝卜捣汁,加白糖少量,饮服。
糖尿病:将萝卜洗净、切块,加水煮熟后,再加入梗米同煮,温食。

(于峰)

·九阳紫砂煲·
阿永下厨

豆腐蛋黄汤

原料: 卤水豆腐 150 克、熟蛋黄 2 个、香菇 25 克

制法: 1.卤水豆腐切块,香菇洗净,去蒂切丁,蛋黄切粒备用。2.锅中加色拉油烧热,下入姜丝、蛋黄炒散,加入高汤、豆腐、香菇,置旺火上煮沸,放入葱花、盐、胡椒粉调匀即可。

冬笋腊肉

原料: 冬笋 150 克、腊肉 250 克、蒜苗 50 克、红椒 50 克

制法: 1.冬笋、腊肉切成片,蒜苗切成段,红椒切成片。2.锅置炉上,将冬笋、腊肉分别余水后待用。锅内留油,下腊肉,将腊肉煸香,盛出待用。3.锅洗净,放油,下冬笋、红椒片,放入盐、味精翻炒,下煸好的腊肉、蒜苗,勾少许芡,淋香油、红油,出锅装盘即可。

芋头老鸭汤

原料: 老鸭半只、姜 3 片、芋头 400 克、水 8 碗、陈皮少许

制法: 1.洗净宰好的老鸭,切块,余水捞起。2.芋头洗净削皮。3.陈皮用清水泡软,刮去白瓢。4.煮沸瓦煲里的清水,放入所有材料,武火煮沸,转文火煲一个半小时,放盐调味即可食用。

鱼肉奇轮蛋

原料: 鱼肉 3 两、五花肉 3 两、瘦肉 2 两、鸡蛋 2 只、香菜 2 棵、盐 1/2 汤匙、芝麻少许、生粉 2 汤匙

制法: 1.洗净五花肉、瘦肉以及鱼肉,将之剁碎成肉泥,并反复摔打,直至肉泥产生粘性。2.取一干净的小碗,把两只蛋打成蛋液,加少许芝麻,倒入肉中一起搅匀。3.将 3 种肉沿同一个方向搅匀,同时放 1/2 汤匙盐、1 汤匙油、1/2 汤匙糖以及 1/2 汤匙生粉调味后,捏成椭圆形。4.下油锅炸鱼条前,需先在外面裹一层生粉,放在碟中待炸。5.烧热 4 汤匙油,把鱼条放入锅内炸熟。6.洗净油锅,放芝麻,将之炒香,鱼条上桌前撒上些许芝麻,吃起来更香。

(阿永)

有些食物适宜睡前吃

许多人认为睡前吃东西对身体不利,尤其是注意身材的女性,更觉得睡前吃东西不容易消化,会影响身材,其实,有些食物在睡前吃却有助于睡前放松,提高睡眠质量。

温奶 睡前喝杯温奶有助于睡眠的说法早已众人皆知,因为牛奶中含一种色氨酸,它能够像氨基酸那样发挥镇静的功效。而钙能帮助大脑充分利用这种色氨酸。将温和的牛奶盛在奶瓶中,那更会带给你一种回到幼年的温馨之感,轻轻地告诉你“放松些,一切都很好”。

香蕉 香蕉实际上就是包着果皮的“安眠药”,它除了含有丰富的复合胺之外,还富含能使肌肉放松的镁。

菊花茶 菊花茶之所以成为睡前配制茶饮品的首选,主要是因为其柔和的催眠作用,是凝神静气的最佳天然药方。

蜂蜜 大量的糖分具有兴奋作用,但是少量的葡萄糖能够适时地暗示大脑分泌苯基二氢喹啉,这是一种新发现的与思维反应相关的神经传递素。所以在温奶或者香草茶中滴几滴蜂蜜也是有助于睡前放松的。

土豆 一个小小的烤土豆是不



会破坏你的胃肠道的,相反,它能够清除那些妨碍色氨酸发挥催眠作用的酸化合物。如果混合温奶做成土豆泥的话,效果会更加棒。

燕麦片 燕麦是很有价值的睡前佳品,含有富足的 N-乙酰-5-甲氧基色胺。煮一小碗谷类,加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。试试大口大口地用力咀嚼,足以填补你的牙洞了。

杏仁 杏仁同时含有色氨酸和松缓肌肉的良药——镁。所以吃少量的利于心脏健康的坚果也是催眠的又一妙招。

全麦面包 一片面包,搭配茶和蜂蜜,能够帮助人体释放一种胰岛素,这种胰岛素能够使色氨酸达到人脑并在那里转化为复合胺,就好像有人在耳边低语:“该睡觉了。”

(饶先华)

本周特色菜



农夫鲤鱼 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:汤亮味鲜 清香肉筋



蜜制排骨 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:酸甜可口,养胃健食



手撕羊腿 东云阁提供
美食热线: 8686865
食评:香烂软筋 滋养胃肾



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

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

天然紫砂煲



九阳紫砂煲将传统的紫砂工艺与现代的电子、电脑技术、测温、控温技术有机结合,充分发掘紫砂特有的双重气孔结构的通气特性及健康美食的特质,是高品质、理想的健康绿色炊具。

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