

好
吃
好
喝

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、大众品菜活动都是很受欢迎的栏目。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

荣华楼 8223895 8263895
地址：市区八一中路

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

信阳私房菜 8363588(文明路店)
8395855(汉阳路南店)
6191777(汉阳路北店)

饮食习惯暗藏陷阱

专家对不同族群开出营养清单

每个人都有自己的饮食习惯，殊不知，这种习惯却会造成营养陷阱。专家针对不同族群，开出营养清单。

快餐族：学会混搭

记得你有多少天没在家吃饭了？早上赶着上班，索性买个煎饼边走边解决，中午加班，只能吃个盒饭或快餐草草应付，周末在家嫌做饭太麻烦，就叫个外卖了事，一切只求填饱肚子就好。

营养陷阱：办公室白领长期吃外卖快餐，加上活动量少，明显存在着“三高三低”，即高能量、高蛋白、高脂肪、低矿物质、低维生素、低纤维，容易导致肥胖、高血脂和胃肠炎等。

营养补充清单：吃外卖一周最好别超过两次。工作餐要注意营养搭配，不妨用清淡的套餐取代单一菜品。饭后多吃橘子等富含维C的水果。

可以多吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物，能帮助保持头脑敏锐。考虑到饮食结构的不合理，快餐族有必要每日服用1粒含多种矿物质和维生素的复合型营养补充剂。

推荐菜品：木须肉、清蒸鱼、清炒油麦菜。

精细族：多吃点渣

在这一族人群的眼里，精细是一种态度和生活品质，吃饭也要精雕细琢，这是原则。

营养陷阱：只吃精米细粮、色香味俱全的菜肴，因为过度加工，一些营养素流失殆尽，比如膳食纤维和B族维生素。此外，对饮食精致主义者来说，最常摆在面前的健康问题就是便秘。

营养补充清单：粗纤维食物属于“多渣食品”，多吃这类食物能消除“少渣食品”对人体造成的危害。含粗纤维较多的食物主要有小米、玉米、麦片、花生、水果、卷心菜、萝卜等。

粗粮至少占到全天主食量的一半以上，只有长期坚持这个量，才能达到吃粗粮的功效。煮粥时在大米中加上一把小米或者切几块红薯进去，不想做饭就用窝头做主食，都是省时省力的摄入粗粮的好办法。

如果你已经便秘，不妨每天喝一杯益生菌含量高的酸奶，并多选用一些豆类、薯类、菇类食物，这些食物与蔬菜水果都是膳食纤维的良好来源，可以让你的肠道动起来。

推荐菜品：小玉米饼。

素食族：别忘补钙

不管是为了追求一种饮食风尚，还是为了减肥，很多人把吃素当成了习惯，尤其是体态丰满的女性，不管是红肉、白肉，总之看到肉，筷子就绕道而行。

营养陷阱：素食者的饮食习惯尽管属于一种“健康饮食”，但也是一种“偏食”。拒绝吃肉，会造成动物蛋白质摄入不足，即使补充了豆类等的植物蛋白，其吸收和利用都远不及动物蛋白。

营养补充清单：重视蛋白质的补充。素食者每天的饭食中，应当安排五至六种含有高蛋白的食物，如豆类、坚果类、种子类、豆腐或其他大豆制品、鸡蛋或乳制品。

勿忘补充钙。素食者不应将牛奶之类的乳制品排斥在外，应适量食用乳制品。此外，经常喝豆浆，吃黄豆、紫菜和谷物，都能对补充钙起到重要的作用。

仍需脂肪。虽然比较厌烦油腻食物，适量摄入有益的脂肪不但有益于健康，还能够起到防癌的作用。由于不吃鱼、鸡蛋和海产品，素食者往往无法获得这类脂肪。作为替代，素食者可以多食用豆油和胡桃这样的食品。

推荐菜品：烧豆腐。

应酬族：主食不能少

中午一到吃饭的点就呼朋引伴，相约到外面下馆子。晚上聚会多，常常一晚无奈赶两三场，带着还未完全消化的前一顿饭赶到下一顿。

营养陷阱：即使同样的菜肴，餐馆做出来的也和自家的大相径庭。常言说，“油多不坏菜”，在追求色香味俱全的饭店里，通常采用煎、炒、炸的方法，并将“高油、高盐、高糖”发挥到了极致。一道家常的鱼香肉丝，进到饭店里，就能用掉60~70克的油。就连一道炒青菜，往往也要经过“明油亮芡”的工艺，又多吃了十几克油。

营养补充清单：馆子下多了，食盐的摄入量自然会高。而钾是钠的克星，能排出人体内多余的钠。含钾较丰富的蔬菜有紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等。

荤菜几乎都是酸性食品（奶类、血制品除外），富含蛋白质、碳水化合物、脂肪等，所以要和碱性食物搭配着吃。含碱量最高的要数海带，其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等。

在外面吃饭普遍存在一个问题，就是荤菜点得太多，素菜几乎没有。一般推荐一桌菜中，荤素各半。荤菜中常配有香菇、木耳、冬笋，可以有意识地把筷子伸向这些食品。点菜时，应适当点一些调味清爽的菜肴，如清蒸、白灼、清炖的菜肴。有一两个浓味菜肴过瘾即可。再配个酸辣小菜，用来提神醒胃。

主食建议选煮熟的，比如清汤面、蒸窝头、野菜团子等，素馅包子也不错，发面的皮容易消化，馅也不油腻。此外，要少吃葱油饼、榴莲酥。

推荐菜品：淀粉食品（如荞麦面、蕨根粉等）、根茎类食品（如藕片、山药等）和水果沙拉等素食为主，配上一两个少油脂的鱼类和豆制品，凉菜不妨点个生拌蔬菜。

(田野)

本周特色菜

鲍汁黄玉参 龙湖山庄提供
美食热线：2698999
食评：鲜美浓郁 滋补养颜

小蒜牛籽粒 中州国际饭店提供
美食热线：8519966
食评：蒜香浓郁 鲜咸可口

鲜虾扒鱼唇 东云阁提供
美食热线：8686865
食评：香唇赛鱼翅 虾扒更醉人

焖锅黄鱼 信阳私房菜提供
美食热线：8363588 8395855
食评：鲜香绵嫩 营养丰富

湘西猪尾 夏威夷生态酒店提供
美食热线：8201111
食评：微辣香爽 滋补健体

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

狮跑

都市拓界车

2009年墨尔本澳网冠军选手 纳达尔

周口嘉士通4S专营店 电话：8938888 地址：周口市淮河东路/周淮路口东500米

KIA 东风悦达起亚