

特色酒店 名吃推荐

本栏目由

淮阳·酒德国际酒店

协办
订餐电话: 0394-2650888

- 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: 市区西周路口北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)
- 紫荆花园酒店 8563888 8638999
地址: 工农南路紫荆城西门

冬天吃山药胜过吃补药

■营养及保健功能
山药外形为细长的圆柱状,有着土褐色的外皮,并长着一些杂须,可谓貌不惊人,但模样一般的山药却有着充满灵秀的内质。它肉质洁白细嫩,质地柔滑鲜脆,而且还含有丰富的营养物质,对人体的健康十分有益。

山药的营养成分丰富,每100克含蛋白质1.5克,碳水化合物14.4克,钙14毫克,磷42毫克,铁0.3毫克,胡萝卜素0.02毫克,硫胺素0.08毫克,核黄素0.02毫克,尼克酸0.3毫克,抗坏血酸4毫克。此外,山药还有蛋白、氨基酸、多酚氧化酶等营养成分。山药具有诱导产生干扰素,增强人体免疫功能的作用。

在山药中还有一种重要的营养成分,那就是薯蓣皂苷,被称为是天然DHEA(去氢表雄酮)。这类成分有助于体内合成各种荷尔蒙,有荷尔蒙之母的称谓,能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢,提升肌肤的保湿功能,并对改善体质也有一定的帮助作用。

山药中富含纤维素以及胆碱、黏液质等成分,能供给人体所需的大量黏液蛋白,而且这是一种多糖蛋白质的混合物,对人体有特殊的保健作用。这种黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化过早发生。同时,它还能减少皮下脂肪堆积,避免出现肥胖。而且这种黏液多糖类物质,与无

机盐相结合时,还可形成骨质,使软骨富有一定的弹性,有助于预防老年骨折。

山药还有很高的药用价值。中医认为,山药性甘平、无毒,具有补脾益肾、养肺、止泻、敛汗之功效,是很好的进补“食物药”。

■适合食补人群

打算冬季进补的人:秋冬进补前吃点山药,更有利于补品的吸收。山药为补中益气药,具有补益脾胃的作用,特别适合脾胃虚弱者进补前食用。将山药、大枣20克、米(粳米、糯米各一半)熬成粥,就是很好的选择。

打算减肥的MM:山药是瘦身的好帮手,因为山药中含有的热量少、营养多,含有丰富的粗纤维,容易增加人的饱腹感,起到控制进食欲望的作用。而且,山药的脂肪含量很低,每100克山药中仅含0.2克的脂肪,从而达到瘦身的目的。

手脚冰凉的女性:中医认为,手脚冰凉与体质虚弱有密切关系,而山药乌鸡汤和龙眼山药羹均具有很好的补中益气、养血作用,特别适合手脚发凉症患者。

“老胃病”复发的患者:在“老胃病”病人中,有相当多属于溃疡病,而秋冬季是溃疡病容易发生或复发的季节。现代药理研究证实,山药中所含尿囊素有助于胃黏膜的修复。可用鲜山药制成山药扁豆糕,或小米山药糕,蒸熟后食用。

易患感冒的老人:山药具有健脾益气的作用,因此,多汗、反复感冒的气虚患者在秋冬季应该适度增加山药的摄入量。可以把山药炒食、蒸食、拔丝,也可以与大米、小米、大枣一起煮粥食用。

消化不良者:山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收功能,是一味平补脾胃的食药两用之品。不论脾阳亏或胃阴虚,皆可食用。临床上常用来治脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症。

男女肾亏:山药含有多种营养素,有强健机体、滋肾益精的作用。大凡肾亏遗精、妇女白带多等症,皆可服之。

肺虚咳嗽者:山药含有黏液质,有润滑、滋润作用,故可益肺气、养肺阴,治疗肺虚久咳之症。

治糖尿病:山药含有的黏液蛋白,有降低血糖的作用,可用于治疗糖尿病,是糖尿病人的食疗佳品。

肝昏迷者:近年研究发现,山药具有镇静作用,可用来抗肝昏迷。

老年心脑血管病患者:山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,取得意志安神、延年益寿的功效。

腹泻小儿:每年8-12月是小儿腹泻的多发季节,用山药粉治疗腹泻,比较容易被接受。具体做法为:将山药研细磨粉与米粉按1:2的比例

给患儿混合服用,每天喂食2-3次即可。

山药作为美食,它的做法多种多样,既可以“拌”、“炆”、“炒”,又可以“炖”、“焖”、“烤”,随你的喜好,想怎么做就怎么做。

■特别提醒

值得注意的是,山药中的淀粉含量较高,胸腹胀满、大便干燥、便秘者最好少吃。山药是偏补的药,甘平且偏热,体质偏热、容易上火的人也要慎食。有些人爱用山药涮火锅,若再配上麻辣小料,那更是热上加热,也最好少吃。糖尿病患者不可一次吃过量的山药,食用量较大时应适当减少主食的量。如上所述,山药能滋阴、补肾、降血糖,能治疗糖尿病。六味地黄汤里面也有山药,但这里有一个量的问题。六味地黄汤中,山药量是有限的,也就是几钱而已,而糖尿病患者如果要把山药当食品吃,就会对血糖产生一定影响。山药属根茎类食物,淀粉量较高,过食可致血糖升高。此外,消化性溃疡和肝硬化患者,应选用蒸、炖等烹饪方法,忌爆炒和醋熘。胃肠道不好的人吃山药时,不要同时服用小苏打片等碱性药物,以免小苏打使山药中的淀粉酶失效。山药中的薯蓣皂苷可以合成荷尔蒙,如睾丸激素和雌激素,因此,男性前列腺癌患者、女性乳腺癌患者都不宜食用。

(王玉琴)

本周特色菜



阁式炒猪蹄 龙湖山庄提供
美食热线: 2698999
食评: 香而不腻 软烂筋道



顺德香煎鲮鱼球 中州国际饭店提供
美食热线: 8519966
食评: 咸淡适口 人嘴厚道



神仙鸡 东云阁提供
美食热线: 8686865
食评: 清香醇厚 肉质筋道



信阳水炖南湾鱼 信阳私房菜提供
美食热线: 8363588 8395855
食评: 绝妙好水炖绝妙好鱼 香鲜绝口 养生滋补



金果鹅肝翅 夏威夷生态园酒店提供
美食热线: 8201111
食评: 香辣爽口 形色俱佳

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

物美价廉 投资小回收快

加盟华莱士赚钱来得快!



本报讯 作为投资者,一定要选择好正确的投资方向,快人一步抓住商机。现在,你是不是已经做好了创业的准备?跃跃欲试的你是不是拿着资金不知往哪里投呢?你是不是还没有看到正从身边溜走的商机?加盟华莱士,赚钱来得快!
好吧,请抓住华莱士给你带来的机会吧——开一家投资小、回收快的西式快餐连锁店。
华莱士快餐连锁店无疑是继德克士之后第二个能从肯德基、麦当劳等洋快餐口中分一杯羹的中国本土西式快餐连锁

品牌。相对于其他3个西式快餐品牌,华莱士的最大优势就在于价格低。虽然,肯德基、德克士这样的西式快餐早被我市市民接受,但是,他们的价格相对大多数老百姓来说还是偏高的。而华莱士借助其本土优势及较低的成本可以将产品价格压低到普通百姓都能接受的范围,在口味和服务相差不大,但价格悬殊的情况下,相信消费者将会更热衷于选择物美价廉的华莱士。
目前,华莱士以每3天开一家连锁店的速度迅速发展,力争10年之内,实现

“百城万店”的宏图远景,同时也意味着需要更多的人加入华莱士,共同创建华莱士的伟大事业和美好明天。华莱士倡导“简单富足”的生活主张,追求从简的处世理念,迎合现代人追求简单、渴望简单的生活需求,不仅在产品上还是在服务上,都向广大消费者展示最真实、最便捷、最和善的一面。华莱士,让生活更简单!

加盟热线: 13789946758
0396-2918518
网址: WWW.CNGLS.com