周口市民最喜爱的饭店订台热线
本栏目由
淮阳·润德国际酒店
鲍喜堂 协办
订餐电话:0394—2650888

周口百春永和豆浆
一店:八一南路 8685666
二店:七一中路 8916666
三店:育新街东路 8260111
四店:商水县备战路 5468888
东云阁大酒家
周口店:周口迎宾大道 8686865
项城店:项城市青年路 4322836
北京酱骨头
地址:庆丰东街 8591888
加盟电话:13525702088
信阳私房菜
一店:文明南路 8363588
二店:汉阳南路 8395855
三店:汉阳中路 6191777
重庆醉鱼头火锅
地址:光荣路 8211222
8208333
峰基酒店
地址:七一东路 8102999
8103999
崔园大酒店
地址:大庆路与北环路交叉口
8935656
荣华楼(道和商务酒店)
地址:八一中路 8223895
8263895
中州国际饭店
地址:文昌大道 8519966
新品海楼酒店
地址:汉阳路 6197666 6197888
川府火锅
地址:光荣路 8565555
信阳人家
地址:汉阳路 8238986
喜捞宝滚锅牛肉
一店:文明北路 8233223
二店:光荣路 8220111
淮阳店:龙都大道 18939603959
稻香居
一店:庆丰中街 8599969
二店:大庆北路 8569696
夏威夷生态园酒店
地址:周商南路 8201111
粤海城
地址:邦杰路 8394980
粤海美食广场
地址:七一中路 8275116
上海世家
地址:大庆路 8266642
粤海杂家菜
地址:汉阳中路 8238936
大别山
地址:汉阳中路 8234957
渔人码头
海鲜城:汉阳南路 8362555
8363555
郸城店:城俯东路 3265555
越秀酒店
地址:七一中路 8223333
8233333
越秀商务酒店
地址:八一北路 8568333
8581801
皇家越秀
地址:周口大道 8819999
8853333
九弟生蚝城
地址:汉阳中路 6129878
味道江湖火锅
地址:汉阳路 8599777
锦绣江南酒店
地址:黄河东路 8318787

以上饭店是由市民推荐、专家评选的2010年度"周口市民最喜爱的饭店"。

早喝粥 午吃薯 晚食果

和人体有生物钟一样，食物也有自己的生物钟。按照最佳的"食物生物钟"进食，不仅能充分享受美味，还能使人吸收到最多的营养。

早喝粥。一日三餐都能喝粥，但最佳的时间是早晨。早上常会感到胃口不好、食欲不佳，喝碗热粥，能生津利肠、利于消化。如果再放入些切碎的蔬菜、一个鸡蛋或是肉末等食材，养胃暖胃的同时也丰富了营养。

推荐食谱：什锦蔬菜粥。大米加适量清水煮开后，加香菇丝和胡萝卜丝；再改用小火煮至米粒黏稠，放入氽烫过的西兰花和打散的鸡蛋液；煮开后加盐、香油，调味即可。

午吃薯。经过上午紧张的工作或学习，从早餐中获得的能量和营养不断被消耗，需要及时补充，因此午餐最好吃些红薯、土豆等薯类食物来替代部分主食。

薯类食物不但能保障碳水化合物的供应，更能提供多种维生素和人体必需的微量元素，可让整个下午的精力更加充沛。但薯类食物不宜饭后再吃，一来容易吃撑，二来会影响其中营养元素的消化和吸收。

另外，薯类所含钙质需要在体内经过4~5小时进行吸收，而下午的日晒正好可以促进钙的吸收。薯类最好蒸或煮，可以很好地保留营养素。

推荐食谱：咖喱土豆泥。洗净的土豆蒸熟去皮，做成土豆泥，咖喱块放入锅中加适量清水融化，放入土豆泥拌匀。

晚食果。晚餐不宜吃太多，热量要严格控制，否则极易长胖，还会为慢性疾病埋下隐患。建议晚餐可适量吃些水果。首先，用餐时，先吃些酸味水果可以解油腻、助消化。其次，水果热量低，其平均热量仅为同等重量面食的1/4。先吃低热量食物，比较容易把握一顿饭的总热量摄入。但要注意，不要在临睡前吃水果，不然充盈的胃肠会使睡眠受到影响。

推荐食谱：酸奶水果沙拉。根据个人喜好选3~5种应季水果切块，加些酸奶、少许盐，搅拌均匀即可。

（小美）

暖吃水果热补身体

尽管已经立春，但天气依然寒冷干燥，人体水分极易流失，上火就此出现。多吃水果能补充营养，提高人体免疫力，对于嫌水果"冰牙"的人来说，不妨把冰凉的水果热炒一下，营养不缺，且风味独具。下面几款水果佳肴就很值得实践一番。

山竹蟹柳扒芦笋

原料：鲜芦笋200克、山竹五颗、蟹柳两根、姜和蒜少许。

调料：盐1/3茶匙、鸡粉1/2茶匙、橄榄油1茶匙、高汤半杯、水淀粉一汤匙。

做法：芦笋去根部，蟹柳切菱形块、山竹取嫩肉、姜和蒜切片备用。

开水焯熟芦笋摆盘备用。

橄榄油煸香姜片、蒜片，放蟹柳和高汤半杯，水淀粉勾芡淋上芦笋即可。

小贴士：山竹营养丰富，有"水果皇后"之美誉，其多种维生素和矿物质含量较高，果肉雪白嫩软，吃在嘴里甜酸适口，有回归自然的清爽感觉。山竹可以很好地补养身体、化解脂肪，性味寒凉，能润肤除痘，是极佳的美容养颜果品。芦笋中多种维生素丰富，其中还含有叶绿素和叶红素，山竹和芦笋"双剑合璧"，口感嫩滑滋润、性味微寒，是冬令首选佳肴。

蓝莓香蕉土豆泥

原料：香蕉2根、土豆50克、蓝莓酱20克。

调料：蜂蜜2茶匙。

做法：香蕉用汤匙捣碎。

土豆蒸软后取出压成泥状，放凉备用。

香蕉泥与土豆泥混合，用蜂蜜拌匀，淋上蓝莓酱即可。

小贴士：香蕉被誉为快乐之果，它和土豆都含有丰富的维生素、钾、碳水化合物，对新妈妈产后康复、消除浮肿有很好的帮助！但是香蕉属寒凉性的水果，过量食用会对胃功能造成损害，体虚体寒的人应少吃。

菠萝咕噜肉

原料：鲜菠萝100克、里脊肉100克、青椒30克、鸡蛋一个。

调料：盐1/3茶匙、鸡粉1/2茶匙、糖1汤匙、白醋1汤匙、番茄沙司2汤匙、上海辣酱油1汤匙、淀粉2汤匙。

做法：菠萝取肉切成菱形块，里脊肉切菱形块，青椒切菱形片。

里脊肉片用一半盐、1/2鸡粉入味。

淀粉加鸡蛋抓匀成蛋粉糊，里脊肉裹上糊，淋油抓匀备用。

油热5成、放入挂糊里脊肉块浸炸至肉浮起外酥，捞出沥干。

小火煸炒番茄沙司、加糖，放剩下的盐起增甜的作用，加白醋和辣酱油炒至沙司起小泡时放入青椒勾芡，放入炸好的里脊肉快速翻炒，芡汁全部挂到原料上即可出锅。

小贴士：新鲜菠萝含有非常丰富的维生素C、果糖和钾，对强化心血管功能很有帮助，菠萝中大量的菠萝蛋白酶能帮助人体对肉类食物的消化，而丰富的膳食纤维能够帮助肠胃蠕动。对过年时油脂堆积过多的人有很好的消脂作用。

此外，不要忽略了我们身边的那些"平民水果"，像苹果、梨、柳橙、番石榴等水果，性味甘平、生津止渴、润喉去燥，缓解皮肤干燥、头晕嗜睡、反应能力降低等冬季症状，可以用水煨热了吃，或做个水果捞增加情趣，或泡个柠檬加金桔的水果茶滋润温暖。

（潘波）

本周特色菜

生煎大鱼头 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:香鲜养胃 味道醇厚

云南小瓜炒爽肉 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:清爽可口 香脆养胃

爽口养生菜 东云阁提供
美食热线:8686865
食评:清爽香鲜 养生滋补

土粉皮焖仔鸡
信阳私房菜提供
美食热线:8363588
8395855
食评:香筋爽口 滋补柔嫩

极品皇后豆腐
夏威夷生态酒店提供
美食热线:8201111
食评:清淡爽口 汁靓味美

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

■本报地址:河南省周口市周口大道 ■邮政编码:466000 ■广告许可证号:豫周工商广字第0002号 ■本市每份零售价:0.60元 ■周口日报社印务中心印刷