

回归大众 拥抱互联网 多元发展

我市餐饮业持续复苏

□记者 任富强

受相关政策、经济形势等多方面影响，2003年以来的餐饮增速明显下滑。找准定位，走大众路线；延伸服务，向多元发展。我市餐饮老板纷纷谋求新路、积极转型，目前呈现持续复苏的良好态势。

找准定位 回归大众

记者近日走访我市多家饭店发现，快餐厅、烧烤吧、火锅店等生意火爆，以前的高端饭店、会所难觅踪影。一位80后餐饮连锁店老板胡经理告诉记者：“周口餐饮老板年龄往年轻化发展，餐饮消费定位也趋向年轻化、大众口味。”胡经理还说，近几年，我市的小板凳火锅、炙青春主题烧烤吧、锅巴年代火锅等餐饮店老板都是年轻的创业者，消费群体也定位于80后、90后。

与此相反的是，以前的高端饭店也不再走上层路线，纷纷打出亲民牌。记者在汉阳路几家饭店走访发现，之前定位高端的海鲜饭店生

意一改往日的冷清，出现满座现象。市民刘先生说：“汉阳路的饭店比较集中，几年前大都是高价位，现在也都转型了，人均消费30元、50元很普遍。”

据一位业内人士分析，目前，周口餐饮业基本实现全面转型，价位回归大众化，菜品呈现多样化，产品定位也都比较精准，较前两年有明显复苏迹象。

延伸服务 多元发展

中午不想做饭，点个外卖。随着餐饮业竞争越来越激烈，好多饭店推出了外卖、团购等延伸服务。位于市区育新街的一家小四喜港式融合小食店就推出了这项服务。为应对市场竞争，该店自营业以来就推出了外卖服务。尽管这项服务耗费许多精力和物力，但为了在市民中获得良好口碑，该店老板还是风雨无阻地坚持做着这项服务。

汉阳路一家火锅店也推出了网上订餐，并配送外卖服务。坐在家或办公室里，打一个电话，甚至在网上用鼠标或手指一点，锅、碗、

勺子、筷子、餐纸和饭菜一并送到。如果你愿意付费的话，甚至连帮你往火锅里下菜的服务员都可以给你配，你吃完火锅可直接忙工作，有专业人员会给你“清扫战场”。

在互联网时代，跨界、融合之风也刮进餐饮业，如一家中式快餐店积极联合我市知名的运动健身品牌、建材品牌、房地产等，建立跨界联盟，客户资源共享。跨界后的这家中式快餐店迅速掌握了行业大数据，为其发展提供了强有力的支持。

目前，拥抱互联网、积极发展全产业链、多元发展成了餐饮业转型的“三板斧”。餐饮业“线上到线下”的营销模式在不断深入，我市多家餐饮店建立了微信公众号、微信群，联手美团，甚至用上线客户端等方式，意图将线上的客人引流到线下。除此之外，我市餐饮业还加速布局全产业链，将半成品或成品推入商场、超市，寻求新的增长点。

关于白米饭的那些争议

对很多人来说，无论这一天的饭菜有多丰富，只要餐桌上少了那一碗白米饭，就会觉得没吃舒服。但近年来，有关白米饭的争议一直没有停过。下面，业内权威专家为大家详细解读这些争议。

争议一：到底是不是糖尿病的罪魁祸首？世界著名医学杂志《英国医学杂志》曾发表过一项针对中日美三国所做的研究成果：吃白米饭最多者与最少者相比，患糖尿病的风险会增加55%。对于这一结论，很多人将其理解为白米饭是糖尿病的罪魁祸首，并表示再也不吃白米饭了。北京军区总医院临床营养专家荀晓霖表示，导致糖尿病的原因是多方面的，饮食只是其中之一，因此说白米饭是糖尿病的罪魁祸首并不合适。但吃太多白米饭确实是糖尿病的一个风险因素，因为经过处理的白米饭非常容易消化，从而导致餐后血糖上升迅猛，如果没有足够的运动来消耗掉这些血糖，胰岛素敏感性又不给力，那么身体在餐后总是处于高血糖状态，就会增加脂肪的合成，最终惹来糖尿病。即便如此，我们也没有必要戒掉白米饭，只要合理烹调，完全可以放心吃。建议大家在蒸米饭时加点燕麦、红豆等粗粮，或者将白米饭和玉米、紫薯等粗粮一起吃，它们富含膳食纤维，有助降低餐后血糖。此外，吃饭时最好一口米饭一口菜，再喝一口汤，把吃饭时间延长、吃饭节奏放慢，可避免短时间内摄入大量淀粉，防止血糖升高过快。

争议二：是不是比馒头营养差？作为主食界的两个重量级“人物”，馒头和米饭常常被用来比较，到底哪个更营养也一直备受争议。有说法称，习惯吃馒头的北方人长得比较高，而习惯吃米饭的南方人则相对矮一些，因此馒头比米饭更有营养。荀晓霖指出，馒头和米饭都属于精白主食，它们的主要作用就是为人体提供碳水化合物，在其他营养素的供应方面，两者的贡献都不大，因为白米和白面在精细加工后，其中的大部分维生素和矿物质都流失掉了，因此比较馒头和

米饭谁更营养没有意义。要想主食有营养，应该用粗粮代替一部分精白米、面，来获取更多的维生素和矿物质。

争议三：是不是富含重金属？近年来，各地频频曝出的“镉大米”事件，让中国人对大米中的重金属产生了担忧。美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士云无心指出，镉在冶金、塑料、电子等行业非常重要，它通常通过废水排入环境中，再通过灌溉进入食物，水稻是典型的“受害作物”。也就是说，大米是否富含重金属跟其生长环境有关。对于消费者来说，保护自己的可行途径是购买有品质保证的大米，增加食谱的多样化，减少对大米（尤其是单一来源的大米）的依赖。此外，根据日本的统计，钙和维生素D缺乏的人群，对镉过量也更加敏感。所以，保证自己的食谱中有充足的钙和维生素D，可能有助于增加对镉的抵抗力。

争议四：冷米饭能不能减肥？在网上流行一种说法，将米饭放进冰箱冷藏一夜后再吃有助减肥。云无心指出，把煮好的米饭进行冷藏之后，冷米饭中就可能含有“淀粉晶体”。它们被人吃进肚子，会像膳食纤维一样，可以抵抗淀粉酶的攻击，不被消化成葡萄糖，也就不会被人体吸收。这些晶体因而被称为“抗性淀粉”，这个过程被称为“淀粉返生”或者“淀粉老化”。返生的那部分在人体内不会产生热量——从这个角度说，“冷米饭有助减肥”在理论上是成立的。但这样的米饭因为抗性淀粉的形成以及温度较低，会变得很硬，要想下咽也实在需要一些勇气，把这份勇气和吃苦耐劳的精神用在控制饮食和增加运动上，一定会有更好的减肥效果。

（据《生命时报》）



周口美食人气榜 订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称（越具体越好）+投票理由（20字以内），发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369