

“十一”假期催热我市餐饮行业

■本报记者 张晨阳
昨天是“十一”假期的最后一天,“十一”假期,我市的饭店迎来了就餐高峰。家庭聚餐、朋友聚会,婚宴让餐饮企业赚得盆满钵满。记者走访本市部分饭店、酒楼了解到,传统菜馆、特色餐馆等都格外火爆。

饭店接待量明显增多

“这两天每天中午都爆满。”我市交通路上的一家快餐店的服务人员告诉记者,这两天就餐的人比平时至少多了一倍。“全家人想一起吃顿饭,没想到找了几家饭店都没有位子。”10月3日,市民周先生告诉记者。

记者随机走了辽河路和泰山路餐饮业较为集中的区域发现,十一黄金周期间,我市的餐饮业呈现红红火火的景象。各种特色主题餐馆备受青睐,中午和晚间时段纷纷爆棚。几乎每家特色餐馆门前都有客人等座排队,尤其是一些时尚类的特色主题餐厅,更是火爆异常,特色烤鱼、特色火锅、时尚川菜……都吸引了大批食客。此外还有一些怀旧主题、儿童主题的餐厅也受到众多消费者青睐。

家宴、婚宴成消费主力

“今天一上午我们就接到了20多个订座电话,大部分是订家宴

的。今天中午的营业额是平时的两倍,其中近三分之一是家宴。”一家酒店负责人表示,黄金周预订家宴消费迎来了高峰,“平时工作太忙,放假了家里人也要聚一聚。”在口福乡村吃饭的韩先生如此表示。

忙完了购物、家庭聚会,“十一”期间许多市民又多了一项任务——赶婚宴。10月6日,记者在多家酒店门口看到,很多酒店门口都被婚宴的拱门堆满了,有的酒店承办了三场婚宴。

而且除了婚宴,酒店的人住率也是爆满,“十一”假期的酒店入住率明显高了许多。”郾城大酒店的负责人告诉记者,连日来客房入住基本上都是客满。

秋季吃鸭不可错过四道菜

俗话说,秋高鸭肥,这个季节吃鸭正当时。为什么秋季吃鸭肉好?又有哪些吃鸭的好食谱呢?一起来看看。

鸭肉冬瓜汤 鸭肉蛋白质含量约为16%,B族维生素、维生素E和矿物质等元素含量较丰富。食欲不振时,做道鸭肉冬瓜汤,既补水又可补充优质蛋白质。鸭肉味美,但体质虚寒、感冒的人应当少食。

红白血豆腐 鸭血细嫩香滑,镁、铁含量丰富,和豆腐一起做成红白血豆腐,是一道美味的家常菜。再配上一两道应季蔬菜,可使营养更全面。但鸭血含钠量偏高,

建议偶尔吃几块即可,切勿长期食用,以免增加患心血管疾病的风险。

鸭肝炒尖椒 鸭肝是理想的补血和补充维生素A的佳品,此外,还含有维生素D、维生素B2、维生素B12。鸭肉搭配尖椒,既可补充蛋白质、铁,又可补充维生素C。需提醒的是鸭肝胆固醇含量较高,建议一次吃50克左右为宜。

酱鸭翅 鸭翅骨多肉少,所含热量低,虽营养价值比不上鸭肝、鸭血等,其低脂口感好,酱鸭翅是不错的选择。但油盐酱料、辣椒若过量,易加重肠胃负担,因此烹制时应尽量避免过度加工。

从中医角度来讲,鸭子的药性

偏凉,适合在干燥的秋季作为进补之物;从鸭子的营养角度来讲,鸭子的营养成分多样化,符合秋季进补的特点。因此,喝鸭汤进补在秋季比较适合。

适合喝鸭汤进补的主要有三类人群:平时容易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的老人、孩子,以及平时比较劳累的中青年人;平时阴虚火旺型的人群,比如形体消瘦、高血压、糖尿病、肺结核等病人;秋季女性的皮肤特别干燥,也可以通过喝鸭汤进补。同时提醒,有些人是不适合喝鸭汤进补的,偏于阳虚怕冷的人、患有慢性肠炎的人都不适合。

据美食网

健康养生饮品——白茶

茶叶最早的用途是药用。中国人饮茶的历史已有几千年,以前就有神农以茶解毒的传说。中国传统医学典籍里,也多有这方面的记载。

茶,无疑是养生的佳品。茶叶的品类繁多,由于制作工艺等方面的不同,不同茶类适用的人群又有不少差别。鉴于白茶近些年才渐为人知,下面,笔者结合白茶的功效,向大家介绍白茶的保健功效。

美白养颜抗衰老

白茶含有丰富的咖啡因和茶碱,可以有效地减少脂肪的堆积,

从而起到瘦身、减肥的作用。白茶里的茶多酚(春茶比秋茶含量更多),不仅是茶叶香气的来源,还能够保护皮肤结构蛋白,消除面部油脂,使皮肤保持弹性,从而起到美白、养颜、抗衰老的作用。白茶也因此有“女人茶”的别称。

不过有一点需要注意,孕期内的女性尽量不要喝茶,以免影响健康。

缓解焦虑

白茶中含有丰富的维生素A原,它被人体吸收后,能迅速转化为维生素A,维生素A能合成视紫

红质,能使眼睛在暗光下看东西更清楚,可预防夜盲症与眼干燥症。同时白茶还有防辐射物质,对人体的造血机能能有显著的保护作用,能减少电视、电脑、手机对人体辐射的危害。

降血糖

白茶可以降低血糖。白茶中除了含有其他茶叶固有的营养成分外,还含有人体所必需的活性酶,长期饮用白茶可以显著提高体内脂酶活性,促进脂肪分解代谢,有效控制胰岛素分泌量,延缓葡萄糖的肠吸收,分解体内血液多余的糖分,促进血糖平衡。

解毒护肝

白茶有护肝、养肝的功效,主要源于白茶成分二氢杨梅素等黄酮类天然物质。这些物质可以加速乙醇代谢产物乙醛迅速分解,变成无毒物质,降低对肝细胞的损害。另一方面,二氢杨梅素能够改善肝细胞损伤引起的血清乳酸脱氢酶活力增加,抑制肝性M细胞胶原纤维的形成,从而起到保肝、护肝的作用,大幅度降低乙醇对肝脏的损伤,使肝脏正常状态迅速得到恢复。

禹艳涛



芒果豆浆布丁

褪去一日的工作疲惫,让芒果豆浆布丁来为你充电!绵密醇香的口感和浓郁迷人的芒果滋味,让你瞬间精力充沛!

用料:

豆浆320毫升、吉利丁粉(明胶或鱼胶)10克、淡奶油150毫升、白糖50克、柠檬半个、芒果酱适量、芒果适量、薄荷叶适量。



做法:

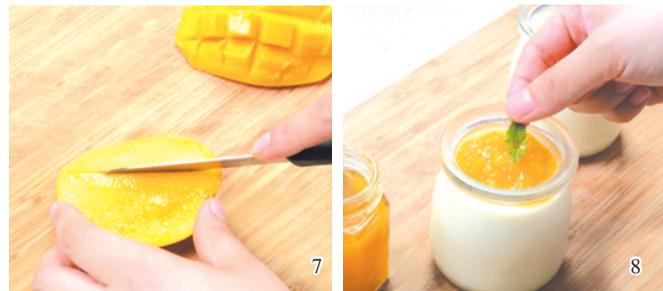
1. 在锅里加入事先打好的原味豆浆。2. 将白砂糖加入豆浆中,用小火加热搅拌。



3. 砂糖融化后熄火,加入泡开的吉利丁搅拌溶化。4. 加入淡奶油,混合搅拌均匀。



5. 过滤,使布丁液更加细腻顺滑。6. 注入布丁瓶,放进冰箱冷藏冷却凝固。



7. 将芒果处理切成小块。8. 放上芒果果酱,芒果粒,最后加上薄荷叶装饰。

据美食网

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店
白茶始祖 传世经典
Lv Xue Ya
一年茶 三年药 七年宝
地址:海河路39号 电话:0395-3386888