

“百菜之王”白菜 “赛人参”萝卜 “地下苹果”土豆

冬季有“三宝” 餐桌少不了



如今，冬季市场的蔬菜品种增多，人们早已脱离了白菜、萝卜、土豆的年代。不过，你可别小瞧了被誉为“冬季三宝”的这几位，营养师说，它们看似普通得不能再普通的蔬菜，但是营养价值不能小觑，尤其是在冬天，烹调正确的话，更利于身体健康。

白菜

养颜护肤还能通便

白菜有“百菜之王”的美誉。“白菜营养价值较高，含有90%以上的纤维素，还含有维生素C、维生素E等，在空气特别干燥的秋冬季，多吃白菜可以起到护肤和养颜效果。”武警河南总队医院营养科营养师刘艳荣说，维C摄入人体之后，促进体内胶原蛋白合成，胶原蛋白合成就意味着我们的皮肤更有弹性。

“冬天吃白菜，在中医上讲，有清热解毒的作用，可用于治感冒、咳嗽、食积、小便不利、冻疮等。”刘艳荣说，冬季一些人不好运动，容易大便不畅，白菜膳食纤维比较丰富，对通便有一定的作用。但是，白菜性偏寒凉，胃寒腹痛的人不能多吃。

白菜要成为佳肴，在烹调时有一些讲究。刘艳荣说，白菜应先洗后切，切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。同时，烹调时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养素的大量损失。

萝卜

生吃升气熟吃顺气

民间素有“上床萝卜、下床姜”、“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法，可见萝卜对于人体健康的益处。

河南省人民医院营养科营养师王雯解释，这都是由于萝卜中维生素C的含量比梨和苹果都要高出几倍，并且萝卜不含草酸，食用后不会影响钙质的吸收，反而会促进钙的吸收。

“秋后萝卜赛人参”，市场上的萝卜种类有很多，红萝卜、青萝卜、白萝卜和水萝卜等，它们各有各的“强项”。

“红萝卜也叫胡萝卜，生吃养血，熟吃补肾，心脑血管患者可以多吃。”王雯说，红萝卜要用油炒，因为其中所含的胡萝卜素是脂溶性的维生素，遇油才能被吸收。即使是生吃红萝卜，此后一段时间内摄入其他含油脂的零食，也能促进吸收。

王雯说，白萝卜生吃促消化，其辛辣的成分可促进胃液分泌，调整胃肠机能，还有很强的消炎作用。

土豆

比西红柿更多维C

“土豆是一种粮菜兼用型的蔬菜，所含维生素C是胡萝卜的2倍、大白菜的3倍、西红柿的4倍，维生素C的含量为蔬菜之最，还含有丰富的赖氨酸和色氨酸，有‘地下苹果’之称。”刘艳荣说，冬季会引起燥热、便秘等不适，土豆甘平的属性可以养护脾胃，宽肠通便，且能滋润皮肤，特别适合北方干燥的冬季食用。同时，土豆可以预防心脑血管中脂肪沉积，保持血管的弹性，有利于预防动脉粥样硬化，年龄偏大一些的中老年人和已经患有心脑血管疾病的人，可以多吃一些土豆。

在烹调方式方面，王雯说，凉拌最能体现土豆的营养价值，如凉拌土豆丝最好用柿子椒、尖椒和香菜做辅料，而土豆沙拉则应加入一些绿叶蔬菜。

食用土豆时，荤素搭配好，可以在享受美食的同时，达到保持苗条身材的目的。王雯说，牛肉是土豆的“黄金搭档”。土豆与牛肉同煮，不但味道好，且土豆含有的丰富维生素能起到保护胃黏膜的作用。

(据《大河报》)

“美和居东湖”老陈醋 首创秘方惠华夏 醋伴晋商名天下

众所周知，山西老陈醋是中国四大名醋之首，素有“国醋”和“中华第一醋”之美誉。尤其以“美和居”醋坊的东湖牌老陈醋最为著名，工作人员张先生说：“这和其酿制工艺首创秘方、悠久的历史文化有很大关系。”

据考证，夏商时代就有“若作和羹，尔惟盐梅”之说(在古代“梅”，醋也)；在西周时期出现了“公室制醋作坊”，生产出了真正意义上的醋，史称醴。到春秋战国时期，山西酿醋业已遍及城乡，打破了西周“公室制醋作坊”的单一格局；再经过隋、唐、宋、元几代的发展演进，明清时期是山西醋业发展的鼎盛时期，其标志之一是醋坊林立，多种经济形式并存；直到清顺治元年(1644年)，中华老字号“美和居”醋坊，形成该字号食醋的独特品味，并将产品定名为老陈醋。至此成为中国四大名醋之首，被誉为“国醋”、“天下第一醋”。

为何“美和居”醋坊如此著名？张先生说，该醋坊创立于明洪武元年(1368年)，师傅以高粱、豌豆、大麦、谷糠、麸皮为原料，导入“炼丹术”思想精髓，首创“熏蒸法”、“夏伏晒、冬捞冰”陈酿工艺，增醋添色加香，纳天地之灵气，陈五谷之精华。一改过去山西醋尖酸寡淡的缺点，发展为“绵、酸、香、甜、鲜”的特色风味，完善了“蒸、酵、熏、淋、陈”五步酿醋工艺。“‘美和居’醋坊所产的老陈醋不仅走进了晋宁王府、进入到皇宫成为贡品，而且‘美和居东湖’伴随着当代晋商崛起，将美味老醋及酿醋工艺播洒大江南北，远走海外，名扬天下，升华了中华谷醋，被世人和著名专家们认可。”张先生说。(李丹丹)



鸿源大酒店老北京涮锅推出套餐啦

98元4人实惠套餐、138元6人亲情套餐、218元8人团圆套餐任您选

“冬天是吃火锅的最佳季节，鸿源大酒店老北京涮锅为了让更多的消费者品尝到美味的传统火锅，近期特别推出了3种火锅套餐，价格实惠、菜品丰富，能满足不同消费者的需求。”11月23日，鸿源大酒店销售总经理赵国军说。

赵国军介绍，老北京涮锅有3种套餐供消费者选择，分别为98元4人实惠套餐、138元6人亲情套餐和218元8人团圆套餐，每种套餐都包含锅底、羊肉、素菜、手工面、水果和自助调料。以98元的4人套餐为例，包含1份锅底、内蒙羔羊肉、秘制羊肉丸、手工面、水果、6道养生素菜

和4份自助调料。138元的6人亲情套餐在98元套餐的基础上增加了1份内蒙牛腹肉和手工面，养生素菜为6道。218元的8人套餐又在138元套餐的基础上增加了1份羊肉丸、午餐肉、干层牛百叶，素菜增加为8道。

“火锅套餐中可供选择的素菜有20种，菜品丰富多样，还有免费的酸梅汤、爆米花、4碟开胃小菜供消费者品尝。酒店内的无线网络覆盖整个就餐区域，吃火锅的同时能轻松上网。”赵国军说，吃老北京涮锅时，不选套餐，单独点菜的消费者，消费100元至200元，可赠送羔羊肉券1张；消费满200元以上，可赠送极品羊肉券1张和羊肉丸券1张，赠送的餐券在下次就餐时可以使用。

吃遍了各式火锅的您，赶紧到鸿源大酒店老北京涮锅去品尝美味的传统火锅，感受浓浓的老北京文化吧！(安俊玲)



云南原生态石锅坊
石锅鱼
黄山路店11月30日盛大开业
良心用好料 回归好味道
石头锅 造型怪 蒸汽爽 草帽盖 不上火
原生态 三分钟 熟得快 营养高 健康来
电话: 0392-2295688
黄山路店地址: 淇滨区黄山路与鹤煤大道交叉口向北50米路东

南湾湖酒店
打造消费者自己的“家庭厨房”
特色老鸭汤吃一锅送一锅
来酒店就餐，每个包间均赠送价值388元的精美玉镯一个
充值优惠
1. 充值1000元送300元现金
2. 充值3000元送1000元现金
3. 充值5000元送2000元现金
4. 充值10000元送5000元现金
地址: 淇滨区淇滨大道与华山路交叉口西南角
电话: 0392-3338888 2189999

鸿源大酒店
餐厅一楼老北京涮锅
涮羊肉 “涮”出来的健康火锅
套餐活动
98元4人实惠套餐
138元6人亲情套餐
218元8人团圆套餐
订餐电话: 0392-3282222
销售部电话: 0392-3229999
客房电话: 0392-3338333
KTV电话: 0392-3287777