

# 信阳美食街

**信阳消息**(记者 曹 威)想吃信阳美食,信阳有五条街道,可供游客们选择,小南门、八一路、北京路、沿河肖家河、贸易广场,其中小南门和八一路以及贸易广场是烧烤小吃街,北京路为中档消费者吃饭的首选,肖家河是具有信阳地地道道的农家菜馆。

如果想吃烧烤,就可以到小南门和八一路以及贸易广场,这里有烤羊肉串、烤鱼、烤生蚝等,信阳的烤鱼其他地方,它是先将鱼用炭火烤焦,然后倒入啤酒、水煮,然后加入作料、白菜、干张慢煮,这

样做出来的鱼外焦里嫩,鲜而不腻。如果有人约你来这三条街吃饭,那必定是把你当作真正的哥们,在这吃饭没有高低、富贵之分,在这里可以开怀畅饮,或者吼两声,没有人会介意。

北京路上的饭店,是宴请亲朋好友的首选,其一,价格不贵,正适合信阳人的消费水平,其二,环境优雅,喝两杯清茶,斗一会地主,再好不过了,此外,这条街上,还有喝茶、K歌的地方。

沿河道的肖家河一带,全部是以农民自家的手艺,这里的鱼虾全部是南湖内打

捞上来的,特别是这里的元鱼,客人来后,老板现杀,这样给客人的绝对是新鲜的,所以说信阳的元鱼焖鸡是全国最有名的。此外,这里还有特色的焖黄鱼、油而不腻的闷罐肉、南湾鱼头汤都是入席的首选佳品,如果你的朋友从外地来,一定不要忘了,请他来肖家河吃一顿。或者在一个周末的下午,约上三俩人,拿上两瓶本地的鸡公山粮液酒,坐在沿河边喝茶,斗会牌,待太阳落山后,进入热情好客的农家小院,先豪饮三杯,那该是多么好的惬意的事情。



据麦克风量贩KTV王经理介绍,“麦克风”内所销售的国内外知名品牌酒水、饮料等商品,均实行市价消费,“麦克风”郑重承诺“绝无假货,任何商品假一赔万”。图为在麦克风量贩KTV的商品超市内,服务员向消费者热情介绍商品。

本报记者 张继疆 摄

## “情系三农 真诚服务”邮政商品配送订货会在我市举行 鸡公山酒业系列产品深受欢迎



20日上午,“情系三农 真诚服务”邮政商品配送订货会在我市举行。订货会现场,数十家品牌产品齐聚一堂,场面气氛十分热烈,商户们纷纷大量订购产品,鸡公山酒业提供的邮政专供系列产品鸡公山粮液精品壹贰叁肆号受到了广大消费者的好评。为迎合邮政系统物流市场的需要,鸡公山酒业特推出鸡公山粮液邮政特供系列产品3A、4A酒。鸡公山酒业营销总监李万山表示,鸡公山酒业与邮政系统合作已经有三年之久,邮政已经提出将鸡公山酒业作为合作伙伴,目的让信阳酒市场能得到良性发展,同时让广大消费者能喝到放心酒,性价比高的酒。 本报记者 张继疆 摄

## 经常吃香蕉减肥

### 小心得贫血

前不久在日韩掀起的香蕉减肥热潮最近传回国内,不少减肥人士竞相效仿。

对此,广州中医药大学第一附属医院消化科主任刘凤斌教授指出,虽然香蕉营养丰富,但所含的人体所需维生素及矿物质并不齐全,若长期以减肥为目的将香蕉当成正餐主食,易导致营养失衡,甚至患上贫血或其他疾病。

**弊**

#### 吃香蕉减肥脾胃或“遭罪”

早上吃香蕉配白开水,午餐、晚餐照常吃就会瘦,据说这是日本最近流行的香蕉减肥法。据报道,日本胖女星森美公子体验香蕉减肥法,在一个半月内瘦了7公斤,立即造成轰动。有信奉这种减肥法的人士分析称,香蕉的卡路里不高,据称一根100克左右的香蕉只含有87卡路里,而一碗100克的白饭约含150卡路里,因此以香蕉当主食,摄入的热量更低。而且早餐吃几根香蕉配开水,可让胃产生饱足感,中午吃过午饭后,再吃两根香蕉,可丰富胃中的酵素,

让消化变快,使得照常摄入的中、晚餐不会在胃肠中囤积增加脂肪。

对此,刘教授认为,香蕉和水喝出饱胀感的做法不宜提倡,“从某种意义上说,这种饱胀、不想吃东西的状态是一种病态,胃肠不会感到舒适的。”他指出,有人认为香蕉所含的卡路里不多,那得看摄入量,如果一天只吃一两根,问题不大。但若一天吃五六根,先不说热量问题,可能不少脾胃虚寒或消化不良的人早就受不了。“我们一般吃完香蕉会有一层厚厚的舌苔,这是因为它性寒湿重。”刘教授指出,因此,想尝试这种“香蕉减肥法”的人得事先掂量好自己的肠胃,可别让脾胃无辜“遭罪”。

另外,长期空腹食用香蕉,非但对胃酸分泌不利,还可因营养摄入过于单一造成贫血。而对于患有慢性肾炎、肾功能不全的人群来说,这种减肥方法更是大忌。因为香蕉中含有较多的钾盐,如果食用过量会增加肾脏的负担,延缓病情的好转,并引起病情恶化的可能。另外,香蕉含淀粉和

糖分比较丰富,因此,糖尿病患者也要注意摄入量,以免血糖异常引发疾病。

**利**

#### 适当吃香蕉,可防多种病

“不可否认,香蕉的营养非常丰富,除了含有淀粉、蛋白质、糖分和果胶以及多种维生素外,还含有钙、磷、铁等多种矿物质。”刘教授指出,日常适当吃点香蕉,可以预防以下几种疾病:

**可治便秘:**在便秘时吃一两根香蕉可帮助通便。因为香蕉内含丰富的果胶,能帮助调整肠胃功能,促进消化,有润肠通便的功效。

**助降血压:**香蕉中所含的钾对体内的钠具有抑制作用,高血压患者根据自己的体质,每天适当吃一两根有助于降低血压。

**缓解忧郁:**医学界公认香蕉对失眠或情绪不良有一定的疗效。据称香蕉中含有一种叫“轻色胺”的物质,能起到安神镇静的作用。因此,患有忧郁症的人,医生有时也会建议他们适当吃些香蕉。(据大洋网)

## 网友说,来信阳必吃三道美食

信阳市素称鱼米之乡,这里的大米、小麦在河南省堪称一绝,到这里旅游,不论住旅店还是投宿民居,一般都能尝到当地特有的新鲜、香糯的大米。

此外,信阳的鲢鱼、鲤鱼的年产量非常的大,而以此为原料烹饪的河南名菜如黄焖鱼、鲤鱼焙面等更是味道鲜美。

近日,记者在网发现,有网友说,来信阳必吃三道美食。第一道,甲鱼焖鸡腰,鸡腰口感软嫩细腻,甲鱼鲜香无比,汤汁黏稠醇厚,这时再配上一碗香米饭,取其汤汁浇上拌匀,不比鲍汁差呢!

第二道,热干面,热干面源自武汉,却是在信阳这片土地上扎根成长。信阳热干面虽然大致的做法和武汉热干面的一样,但是信阳热干面到最后是要放干张和豆芽的,而且会加一勺鸡汤的,吃起来没有武汉的那么干,味道比武汉热干面也要鲜美。信阳吃热干面要说“多放点汤,少要点芝麻酱”。信阳基本每个早餐点买的都有热干面,而且每家的信热一早上都可以买完。

第三道,肉盒子,肉盒子就是把包子馅包在面里,揉成烧饼状,然后用油炸,皮炸得金黄酥脆,馅也很不错。(小易)

## 红烧鹅



古时候“鹅”作为王公贵族家养的看家鸟,并被誉为了贵族家禽,王族之鸟。随着时代的变迁,鹅肉便成为了生态的绿色饮食!鹅肉含蛋白质、脂肪、维生素AB族维生素、烟酸、糖。其中蛋白质的含量最高,同时富含人体必需的多种氨基酸以及多种维生素,微量元素矿物质,并且脂肪含量很低。鹅肉营养丰富,脂肪含量低,不饱和脂肪酸含量高,对人体健康十分有利。同时鹅肉作为绿色食品于2002年被联合国粮农组织列为21世纪重点发展的绿色食品之一。2011年,世界卫生组织更新了健康食品排行榜,首次为食品划分了类别,鹅肉位居健康肉食排行榜首位!(朵朵)

## 三种水果助消化

**木瓜**

一向以美白、低热量著称的木瓜,首次荣登水果榜的榜首。

木瓜中的木瓜蛋白酶有很好的美白作用。科学家最新研究还发现,存在于木瓜乳状汁液中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质。饭后吃少量的木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。

**橘子、橙子**

橘子和橙子都含有丰富的维生素C和叶黄素,有很好的抗氧化作用。和橘子一样,芒果中的胡萝卜素含量也很高,虽然营养价值丰富,但短时间内不能吃得太多,否则血液中的胡萝卜素浓度过高,就会沉积在皮肤内,使皮肤发黄,引发胡萝卜素血症。

**草莓**

最新研究发现,草莓还有巩固齿龈、清新口气、滋润咽喉的功效。草莓肉甜汁美,又有一定的抗癌作用。(美美)

