

美味评选

选海参 先“挑刺” 再看会不会“跳舞”



包装精美的海参礼盒

吹毛求“刺”，必须的

在我国，可食用的海参有20余种，其中最好的要数辽参，而最出名的辽参基地在大连长海县。准确地说，那里的海参叫做海刺参，每一只身上都长满了一排排又粗又密的刺，而且富有弹性、体态饱满、肉刺挺拔、色泽自然。

“正是因为有了这些特征，长海县的海参才珍贵。那里处于渤海、黄海交汇处(北纬39度、东经121度)，特殊的生长环境造就了海参的高品质。”大连沅参岛海参旗舰店相关负责人表示，海参性温，不伤身，适宜任何人群日常进补，因此被视为食补佳品，每100克海刺参，含蛋白质近20克，还含有50多种人体所需的维生素及微量元素。

海参虽好，但各种海产品市场上的海参品质却良莠不齐。比如平时饭店里常能吃到的“名菜”大葱扒海参，百十元钱一盘。其所用海参其实是一种无刺的光参，俗称海茄子，一般生长在南海海域。

有句俗话说，“茄参是菜，刺参是药”。意思是指，海茄子只可做菜，其实并无多少营养价值(通常为二三十元1斤)。

市场上还有另一种海参，它们也有刺，也是开袋即食的成品，而且价格约500元1斤，貌似“精品”。可仔细一看，其袋内的海参很小，肉刺也很稀，填充的冰和水却不少，包装上标注的净重量与实际海参的重量完全不符，口感也极差。所以，选海参一定要吹毛求“刺”，要到正规的专营店才能买到货真价实的好产品。

吃海参有学问

曾经，吃海参在人们心中是件很奢侈的事；如今，随着生活品质的不断提升，舍得花钱品美食的人越来越多了，海参已经“闯入寻常百姓家”。冬季，被视为进补的关键时期，作为海味八珍之首的海参，更是成为滋补养生之首选。

不过，您知道哪里海参最好？哪种海参最营养吗？近日，记者走访了位于经六路与纬一路交会处附近的大连沅参岛海参旗舰店，相关负责人介绍，选海参主要靠“挑刺”。 晚报记者 王一品 文/图

口中“跳舞”，像QQ糖

都说海参有美容效果，那主要是因为海参体内的5种特有成分：谷胱肽、硫酸软骨素、酸性粘多糖、精氨酸和胶原蛋白。这5种成分对于再生机体细胞、抵抗皮肤衰老有重要意义。

其中，谷胱肽就是医学界公认的抗衰老因子、长寿因子。而硫酸软骨素，可有效防止面部肌肉萎缩，保持肌肉弹性，同时

还能延缓细胞衰老。这一点和酸性粘多糖的机理大致相同，都是从细胞层面来保证机体新陈代谢的稳定。胶原蛋白的作用是最大程度地保持皮肤弹性，而精氨酸就是人体合成胶原蛋白的主要原料。

正是这些成分，让海参拥有独特的口感和味道。所以，好的海参肉厚而劲道，放到嘴里有点像QQ糖的感觉，仿佛会在口中“跳舞”。

馈赠佳品，团购首选

在大连沅参岛海参旗舰店，记者看到的海参无论鲜活的还是即食的，都是产自大连长海县的海刺参。

据相关负责人介绍：“每年入冬后，上等的海参都是人们馈赠亲友的首选，今年

也是如此。为了让大家有更多的选择，我们今年不仅准备了各种档次的开袋即食、入味海参，还有8年极品干海参和野生生活海参，另有即食鲍鱼、冬虫夏草等滋补佳品，欢迎新老顾客来团购。”

“2011美味中原饮食最佳品牌评选”已接到万余个有效投票

美食四强入围品牌 下周起集中亮相

花花牛、伊利、好利来、鲁花本周得票最高，有望获选

一周排行榜|前四|

票数统计截至昨日18时

花花牛	6578票
伊利	5345票
好利来	4912票
鲁花	3752票

“2011美味中原饮食最佳品牌评选”活动正在进行中。从11月4日至12月1日，“第一消费”已接到了万余个有效投票，通过选票统计，截至昨日18时，花花牛、伊利、好利来、鲁花票数位列前四位，他们最有希望冲击年度美食四强。如果您对这些美食品牌喜欢或有意见，都可通过本报公布的联系方式告诉我们。

“2011美味中原饮食最佳品牌评选”，在每周对票数进行统计的过程中，可以发现，品牌知名度高的品牌最受读者推崇，得票也较高。

据活动组委会负责人透露：部分入围品牌将在下周开始集中在“第一消费”进行展示，接受读者的检阅，而最终评选结果也将在月底揭晓。

本周，活动组委会对投票的读者再次进行了抽奖，两名读者获得由宝丰酒业提供的精美礼品一份。 晚报记者 熊维维

本周幸运推荐奖

张保林 手机号 130****6065

刘国强 手机号 137****7027

请以上两位读者持有效证件在10个工作日内到位于陇海西路与文化宫路交叉口的郑州晚报社领取由宋河酒业提供的精美礼品一份，咨询电话：0371-67655031。

12月3—11日，北京毛发专家齐聚河南多重大礼助阵，助您冬季防脱生发！

章光101
ZHANG GUANG 101
中国驰名商标

脱发问题·专业解决

章光101携手全国毛发专家

莅临河南开启“防脱生发，时尚养发”之旅



■每位专家都有十年以上专业的头发疾病临床经验和上万例生发养发成功实践，经验丰富、技术精湛，保证了效果和效率，足以作为尽可能多的“发”愁一族解除忧患。

■章光101针对头油大、头发脱落、头皮痒、头屑多以及头发稀少、早白等头发健康问题有着37年丰富的经验。专家的配置具有很强的针对性，能够高效率、高质量地满足“发”愁一族的期待！章光101用37年的防脱生发经验告诉您：重生新发不是梦！12月3—11日20余位毛发专家用数十年的经验帮助您重生新发！

清除头皮油脂防止脱发



■可增加头皮血流量，特别是能快速有效的抑制皮脂腺的分泌，清除头皮油脂，保持皮脂腺导管通畅，改善毛囊生理功能，防止脱发，改善发根的生长环境。

一枕红豆杉 健康好睡眠

■红豆杉的清香气味富含多种小分子挥发性成分，清香扑鼻、镇静安神，可直接刺激人的嗅觉神经，有效改善睡眠质量，让你神清气爽，进而改善身体状况。



郑州市区(0371)	郑州各县	洛阳市(0379)	安阳市(0372)	商丘市(0370)	开封市(0378)	南阳市(0377)	驻马店市(0396)
商城路 66259101	新密 69828101	洛阳一 63900101	安阳一 5115101	商丘一 2216101	开封一 5655101	南阳一 63186101	驻马店 2923101
建设路 67432525	新郑 60873101	洛阳二 64916101	安阳二 3974101	商丘二 2620101	开封二 5666252	南阳二 63225101	确山 7022101
花园路 65978138	新登 62868101	洛阳三 63221101	安阳三 2579101	虞城 4888101	尉氏 7971101	镇平 65930121	平舆 5026101
黄河路 63859101	中牟 62191011	新安 67237101	汤阴 6202334	永夏 5173101	杞县 2270101	西峡 65102101	正阳 8933101
南阳路 68210101	巩义 64356101	偃师 67751101	林州 6854477	夏邑 6225101	通许县 4922101	邓州 62211101	上蔡 3871366
经三路 63389022	上街 68931101	孟津 67913101	新乡(0373)	陵南 7826298	周口(0394)	漯河市(0395)	新蔡 5926101
淮南街 68987101	荥阳 64667101	洛宁 66235101	新乡乡	睢县 8120101	周口 8266101	漯河 2173101	西平 6298101
中原路 66860018	焦作(0391)	栾川 66813101	辉县 2035101	睢宁 8529101	沈丘 5216101	临颍 8660541	泌阳 7669101
伊河路 67441101	和平街 2569687	伊川 68623101	卫辉 4484101	睢权 8120101	扶沟 6224101	舞阳 7128303	三门峡(0398)
东明路 65836101	果园路 2938101	嵩县 66332101	延津 7621101	许昌(0374)	鹿邑 7185101	濮阳一 4429101	三门峡 2822101
文化路 63902101	博爱 8613101	宜阳 68898101	封丘 8283101	许昌一 2286101	西华 2542101	濮阳二 4499101	卢氏 7886201
	沁阳 3833101	平顶山(0375)	长垣 8854101	许昌二 2288101	淮阳 2687101	清丰 5306101	灵宝 8669101
	温县 6503101	平顶山一 3388101	原阳 7298101	许昌三 2288101	商水 5449101	鹤壁(0392)	济源市(0391)
	武陟 3812101	平顶山二 3896101	获嘉 4588101	郟 7120101		淇县 3363101	济源 6692101
		汝州 6022101		长葛 6188101		淇县 7235101	
		宝丰 6526101		禹州 8188101			
				襄城 8398601			

诚征各地加盟商：0371-66229422