

眼下,又到了小龙虾嗨翻夜市的季节。让人闻香而动的肥美小龙虾,又再度成为揽客“利器”,纷纷爬上了各家餐馆的招牌菜单。不仅如此,小龙虾爱好者们还纷纷通过网上订购各种特色口味小龙虾。在一些老牌小龙虾馆子之外,还有许多颇具“新潮感”的小龙虾品牌蜂拥而至,给小龙虾江湖带来了新力量。为此,本报 TOP 生活探访郑州餐饮店,为您找到既放心又好吃的小龙虾。郑州晚报记者 王一品 周静静



## “互联网+小龙虾”催生新吃法 新潮小龙虾现身郑州餐馆

### 推荐一:祥记餐饮

**推荐理由:赋予小龙虾更多口味**

要品尝正宗的小龙虾,不用下扬州,无需到盱眙,也不用去北京簋街,其实最好吃的小龙虾就在我们身边——祥记餐饮。对于郑州吃货来说,祥记的品牌影响力和品质信誉度,都是无可挑剔的。在这里,美味根本停不下来。麻辣、干煸、蛋黄焗、蒜蓉,还有港式避风塘辣炒,原来小龙虾可以被呈现出如此丰富的口味,总有一种适合您哦。

除了品尝美味,在祥记三家门店(新长安店、养生汤王店、祥记小馆店)还有激动人心的小龙虾互动活动,最终将评选出最萌虾公主、虾王子团队。投上您宝贵的一票,就有机会赢取好礼。凡参与投票并转发者,均可获赠价值50元的小龙虾专用券。如果您投票的店面获得第一名,您还能再获得价值100元的秀酒廊露天花园餐饮代金券一张。



### 推荐二:虾天下

**推荐理由:精选水库野生虾**

夏天是夜市最红火的时候。夜幕降临,约上三两个朋友,来份麻辣小龙虾,配上冰镇啤酒,不失为一大快事。位于农业路与天明路交会处海鲜啤酒广场的“虾天下”,就是夜市小龙虾中的“口碑品牌”。这里的虾,全是老板精挑细选的水库野生虾。

据介绍,虾的最佳居所,不是河流、湖泊,也不是池塘、大海,而是深山水库。水库野生虾,富含丰富的蛋白质,还有钾、钙、镁等人体所需的微量元素。由于生长水质干净清澈且无污染,“虾天下”的小龙虾比一般小龙虾个头要大一些,虾肉饱满度极高,虾腹白净,炒熟后虾壳特

别鲜红夺目,肉嫩鲜香、弹性十足,虾腮多呈白色。

“虾天下”的麻辣小龙虾,采用秘制配方,经过多年的研制创新,造就了“鲜香麻辣、嫩滑爽口”的独特口感。除了小龙虾,这里还有香辣蟹钳、辣炒花蛤、辣炒蛭子焗、口水螺丝等值得推荐,每一道菜都秀色可餐,微辣中透着香醇,令人回味无穷。为了让更多吃货尽享夜市的风情美味,“虾天下”的营业时间延长为“晚6点至次日凌晨3点”,旨在让每一位食客吃得尽兴。



### 推荐三:仙外鲜

**推荐理由:引领潮人饮食新风尚**

位于郑州福元路的“仙外鲜”,是个年轻人扎堆的时尚餐厅。浪味虾尾、劲爆花蛤、动感蟹钳,还有麻辣风干牛肉、辛味鸭小、入口即化的牛板筋……鲜香麻辣、爽口细滑、口口留香、丝丝陶醉、品类丰富,仅听听这些菜式,就勾起了吃货们的冲动。

新鲜食材,醇香味美,诱人食欲,创立于2014年初夏的“仙外鲜”,以“口味立根本,品质善营销”为理念,专心精研打造中国特

色熟食小海鲜。“仙外鲜”秉承“安为先,精为准”的企业文化,结合“线上营销”+“线下体验”的经营思路,开创了一条“客为尊,服为理”的独特品牌之路。“仙外鲜”以外卖为主,还有超豪华跑车、顶级车模为其代言。“作为80后创业者,我们充分结合最具现代元素的名车、名模作为品牌的形象代言,就是为了把‘仙外鲜’打造成一个时尚潮牌,令其成为郑州最具特色的熟食小海鲜。”仙外鲜创始人表示,“仙外鲜”正在引领郑州潮男潮女的饮食新风尚。

#### 品牌推荐

## 六月高考季 别忘了孩子的骨骼健康

转眼间,又到了一年一度的全民大事——高考了。最近一段时间,家有考生的家长们都几乎将全部的精力扑到了自己的孩子身上。各位“后勤部长”们全方位的保障,都担心孩子在这个节骨眼上出现健康问题而影响了考试。然而在家长们对考生嘘寒问暖的时候,考生的骨骼健康问题却常常被忽视。

高考备战期间,长期久坐,缺乏运动

的考生很容易产生骨骼健康问题。这里推荐给考生一个健骨“微运动”,可以为久坐的骨骼“减负”:坐在硬椅子上,缩小腹,双手扶住椅子,抬起一只脚,使腿与地板平行,还可以上下活动腿,直到发酸受不了时再放下,换另一只脚做。此动作可以锻炼核心肌群,以及很少运动到的股四头肌。①

除了一些健骨的“微运动”外,一些

日常常见的食物也对于考生的骨骼健康具有帮助。沙丁鱼、鸡蛋、三文鱼、菠菜等都是很好的健骨食物。②

这里需要提醒大家注意的,目前不少人对于骨骼保健还存在或多或少的误区。一些错误认识,可能不仅对于保护骨骼无益,反而会引起其他健康问题。下面我们列出了两个关于健骨的常见误区,供大家参考。

### 误区一 汽水引发骨骼问题

市面上曾经有传言说汽水会引发骨骼健康问题,事实真的是这样吗?1997年,美国国家科学院医学研究发现,汽水成分并不会对钙的吸收产生实质性的负面影响。从而得出结论认为:对于大多数年龄段的人群而言,将阻碍钙的吸收与汽水的饮用过度联系起来是没有必要的。③

### 误区二 看广告或在检测骨密度的商店选购钙制品

在不了解自己究竟是否患骨质疏松症的情况下,而轻信广告,选购所谓最佳的钙制品,或是干脆就在测试骨密度的商店,听信测试者的话买钙制品,这种做法是错误的,可能会造成不良后果。因为该不该补钙,补什么样的钙,补多少,如何补以及补钙中应注意哪些问题,这里的学问很多,必须根据病情,从实际

出发,才能收到满意的效果。否则,不仅会浪费金钱,而且还可能被劣质的钙制品损害健康,许多地方都发生过滥补钙而造成严重后果的事例。④

灿烂的六月,高考号角即将吹响,希望每一位考生在紧张的复习时也不要忘记关注自己的骨骼健康。最后祝愿考生在今年高考中金榜题名。

#### 参考资料:

- ① 39健康网  
《3种抗久坐运动给骨骼减负》
- ② 39健康网  
《11种食物有益骨骼健康》
- ③ Cuomo R, et al. 碳酸饮料和胃肠道系统: 传言与现实之间. 营养, 代谢与心血管病杂志 2009 (Cuomo R, et al. Carbonated beverages and gastrointestinal system: Between myth and reality. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases 2009.)
- ④ 39健康网  
《骨质疏松与补钙六误区》