

佳肴俱留香 只盼君来享



西关味

西关味

暖黄色的灯光,明亮温馨,朱红色的桌椅,棕色屏风摆出了老广州的味道,店内就餐氛围很好,大家都兴致盎然,交谈甚欢。人气很旺,仿若那里就是另外一个天地,隔绝了周遭的冷清,有点像冬日寒冷的街头突然看到一盏明亮的灯光。强烈推荐“广式腊肠”,用了纯度比较高的料酒,大概是绍兴江淮一带的,完全看不到肥肉也吃不出肥肉,但是油脂却恰到好处,用青花长形碟装,撒上了淡绿色的葱花,光想想就是一幅美景了,怎么做到的?真是佩服!

公交路线:
26路 B19路 K206路
地址:郑东新区商务内环西三街丹尼斯四天地1楼
电话:0371-86067766
0371-86065633



西关味



鼎鼎红火锅店

鼎鼎红火锅

鼎鼎红采用西式卡座与西餐分餐体制,顾客享受营养精美食物之后,还可以在这里悠闲地商务休闲。置身其中,如同登临一个美食的新国度,有百尝不厌的经典,有新意迭出的惊喜,足以征服任何挑剔的味蕾。

一人一锅高汤文火,这样不会让食物急速的熟,而让肠胃不适应;慢慢地将各种食物烫熟,食料的原滋味与原成分都恰到好处地保留其中。这也印证了鼎鼎红对美味的精心之处。

地址:郑东新区商务内环路与商务西二街交叉口(商务西二街口)
电话:0371-63907888
公交路线:26路、B19
营业时间:11:00-23:00



鼎鼎红火锅店

忙一上午了,中午吃点啥呢?
是吃零食还是叫外卖

细数白领 午餐“四大难”



俗话说,“早吃好,午吃饱,晚吃少”。对于在没有食堂的写字楼里的上班族来讲,“今天中午吃什么?”这是一个需要思考的问题。其中,不良的午餐状况是造成白领健康状况差的一个很重要的因素。

难题1 搭帮结伙下馆子 健康问题:营养结构不合理

健康解析:一些有特色的火锅店、小吃店、面店、饺子馆等,都成了白领们午餐的定点消费地点。有时候,一到中午,每家都是门庭若市,老板脸上是赚得盆满钵满的灿烂笑容。现在最火的菜系要属川菜和湘菜了,麻辣鲜香,怎么吃怎么对味,即使被辣得涕泪横流,也有那么一群人舍命为美食。

麻辣自然脱不了辣椒,对于辣椒,专家表示,辣椒有其双面性,有好也有坏,好的一面就是辣椒中含有充足的维生素C,含有丰富的纤维,热量较低,而且辣椒中还含有人体容易吸收的胡萝卜素,对经常面对电脑屏幕的白领的视力有好处。适量吃辣椒能开胃,有利于消化吸收。但不能吃过量。

此外,营养学家表示,坐办公室

的白领属于极轻体力劳动者,活动量小,基础代谢少,每日需要的热量在25千卡/公斤~30千卡/公斤,也就是说,一个体重60公斤的白领,每日所需的热量为1500千卡~1800千卡。目前白领的午餐主要问题是营养结构不合理。几个人合伙下馆子,点的菜往往只重口感,肉食偏多,过于油腻,其热量基本上是够了,但是营养结构却十分不合理。专家建议,午餐只吃八分饱。因为用餐后,身体中的血液要集中到胃来帮助进行消化吸收,在此期间大脑处于缺血缺氧状态。如果吃得过饱,就会延长大脑处于缺血缺氧状态的时间,从而影响下午的工作效率。可以多吃蛋白质含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物。因为这类食物能使头脑保持敏锐,对理解和记忆功能有重要作用。

难题2 水果零食充当午餐 健康问题:长此以往胃功能退化

健康解析:专家谈到,目前二三十岁的年轻人,出生在上个世纪80年代前后,他们的生活和工作压力都比较大,但是健康意识又不够好。很多女性白领因为不愿意吃容易使人发胖的快餐,午餐随便吃点零食打发,患了低血糖、贫血等病,男性则为了吃得饱,而吃多了快餐,导致甘油三酯高,低密度脂蛋白缺乏。还有一个明显的现象是,一些退化性老年性疾病,如高血压、糖尿病等病目前的患者年龄已经大大提前,在30岁左右的白领人群中,这类病已经比较常见

了。对于拿水果当午餐这种情况,专家表示,水果与蔬菜各有营养特点,两者不能相互代替。各种蔬菜都含有丰富的膳食纤维,能促进肠蠕动,让肠胃新陈代谢保持正常。同时,使得一些有害物质(包括致癌物质)没有机会在肠道里滞留和被吸收,这是预防便秘的有效方法。此外,在适当时间里就餐最重要。一般每天中午的11点到下午1点属于正常就餐时间。但是,必须在每天中午的同一时间吃午餐,以适应胃肠道的正常功能发挥与调节。

难题3 自带午饭干净卫生 健康问题:夏天食物容易变质

健康解析:夏天食物容易变质,条件好的写字楼会备有员工专用的冰箱,要是碰到没有冰箱或者大楼停电等突发事件,好好的午饭就要当作垃圾倒掉了。而且有的白领表示,头天晚上吃的就是这些东西,第二天还要

把剩菜剩饭带来加热后继续吃,一点食欲都没有了。一些人晚上还专门下厨做第二天的午饭,对此不少人表示,忙了一天回家只想好好休息,根本没力气再做饭了。看来自带午餐只适用于部分客观条件许可的白领们。

难题4 图快省事叫外卖 健康问题:营养损耗太多

健康解析:吃午餐求速度快也不是一件好事,因为吃饭求速度不利于机体对食物营养的消化吸收,还会影响胃肠道的“加工”负担。如果吃饭求速度,还将减缓胃肠道对食物营养的消化吸收过程,从而影响到下午脑力或体力工作能力的正常发挥。而快餐多数烹制方法不科学,不少快餐为了节约成本,不会提供最新鲜、时令的荤素菜。由于白领很难吃到可口的午餐,许多人把一天的美食希望都寄托在晚上,这也是造成白领健康状况差的一个原因。因为不规律的饮食会造成身体代谢紊乱,胃纳差,一些人发现,很饿的时候吃一点东西

就饱了,或者吃了东西胃不舒服,就是这个原因;还有一些坐办公室的人来医院检查,总是腹痛,却查不出原因,不经治疗,腹痛又会自行消失,这其实就是一种由于不规律的饮食和生活造成的神经官能症。

盒饭的优势在于便宜和菜色多样,但盒饭从制作完毕到送来或带来,中间时间比较长,有些还要经过再次加热,营养的损耗是显而易见的,尤其其中维生素C会被破坏掉,因此,盒饭一族应该餐后补充水果,喝一杯果汁或是吃些新鲜水果,在饭后一小时再吃,不要在餐间吃,那样影响消化。来源网络