

●食客宝典

# 绿色牛排,想吃就到万里香

□专刊记者 姜事成

推荐店:万里香牛排锅  
发现地:芝罘区前进路中正茶叶北门

冬天是个吃火锅的季节,市区里大大小小的火锅店纷纷推出优惠活动来招揽食客。面对这么多的火锅店到底该选择哪家呢?今天就带您去万里香牛排锅,尝一尝绿色牛排火锅。

## 环境优雅

初次来带万里香的顾客都会眼前一亮,简洁明亮的装修风格使得人感觉特别轻松愉悦。周围点缀的绿色树叶,使得色彩单调的同时又兼具生气,让人感觉到了田园之中。据王店长介绍,店里所有的装饰都是由他们夫妇亲手完成的,目的就是抓住顾客的第一感觉,来了就不想走。同时这种风格也与他们绿色、健康、环保的经营理念不谋而合。

## 特色牛排

万里香牛排馆顾名思义,特色自然是牛排火锅了,至于到底有什么特色,我们来听听贺厨师的说法。“首先我们店里的牛排火锅用料都是最正宗的牛排和调

料。这里所说的调料和一般火锅店的底料是不一样的,我们所有的调料都是家里平常用的,不含任何不健康的成分。”贺厨师说道。据了解,特色牛排火锅的老汤是很多顾客的最爱。贺厨师说:“我们这里的老汤使用牛骨熬制成的。每次熬完牛排之后的汤,我们都会储存起来下次还用这些,至今已经5个多月了,所以这些老汤味道十足!”

牛排火锅的材料分别有牛排、豆芽和白菜,至于为什么选白菜和豆芽这两样这么常见的蔬菜,贺厨师给出了答案:“白菜和豆芽与牛排一起炖,能使牛排更入味,吃起来也格外清香。”贺厨师还说道,其实火锅中的牛排都是熟的,加热的时候只是加热白菜和豆芽,所以不需要等太久,一般十分钟左右就可以吃。另外,吃的过程中还可以免费续老汤,让

你越吃越香。

“一般来我们这消费的顾客都是附近小区的人,我们定价也不高,一般不超过40元/人,再加上口味独特,有很多老顾客。”王店长向记者说道。绿色环保、原汁

原味是万里香牛排馆的经营理念,“在我们这不管吃多少次都不会上瘾,能够拴住你的胃的就只有牛排的清香。”王店长反复说道,全透明的厨房可以顾客吃得更加放心。



## 海尔制氧机 让“慢阻肺”患者平安过冬

吸氧,保健又安康!



**Haier 海尔**  
多功能家用制氧机  
全球领先白电品牌 欧盟颁发CE认证

氧疗:提高慢阻肺患者的生活质量医学研究发现:长期氧疗可改善慢阻肺患者的生活质量,对某些重度慢阻肺患者而言,氧疗可延长生存期,降低病死率。但伴有以下情况之一者,也应进行长期氧疗:①继发性红细胞增多症;②肺心病;③肺动脉高压。氧疗被认为是最能影响慢阻肺预后的因素之一。长期氧疗在欧美等发达国家较为普遍,我国近年来

也正积极推行慢阻肺患者的家庭长期氧疗。  
长期氧疗,制氧机“性价比”高  
目前,慢阻肺患者的家庭氧疗有3种途径:压缩氧气瓶、液态氧和制氧机。压缩氧气瓶价格便宜、容易获得,但贮氧量少,需反复充装,比较麻烦。液态氧的贮氧能力大,轻便,但费用较高,容易泄露。制氧机是将空气中的氧浓度浓缩的装置,无需贮氧设备及固定供氧源,费用低,对需要持续吸氧者而言,是最佳选择。目前,市场上的制氧设备五花八门,令众多消费者无所适从。实际上,判断制氧设备优劣的最重要指标便是

“氧浓度”。氧浓度不够,氧疗效果便会大打折扣。  
海尔集团研发的多功能家用制氧机采用海尔核心技术——高效进口分子筛,保证氧浓度及出氧量的充足和平稳(质量保障达20年以上)。海尔制氧机氧浓度任意调节。35%氧浓度适用于头晕眼花、喘息等心肺疾患人群,以及各类易缺氧人群(如长期从事高强度脑力劳动者、失眠者、老年人、孕妇等)的日常补氧和保健,快速消除头晕、气促等缺氧症状。70%氧浓度适用于各种慢性病患者日常治疗,改善体内缺氧状

况,促进血液循环,提高免疫力,促进疾病康复。93%氧浓度适用于呼吸困难、胸痛、晕厥等突发疾病的急救,保护心脑血管,为抢救生命赢得时间。  
特别需要提醒的是,氧疗是一种专业性很强的康复治疗手段,氧流量和氧浓度如何控制,使用频率如何把握,都必须在专业人员的建议和指导下进行。患者在选择制氧机时,一定要将产品质量及售后服务质量放在首位  
海尔坚持“真诚到永远”的管理服务理念,为您制定终身健康增值计划及完美免费售后服务。  
咨询热线:0535-2999782

## 冬天吃牛肉的好处

### 牛肉富含肌氨酸

牛肉中的肌氨酸含量比任何其他食品都高,这使它对于增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里,肌氨酸是肌肉燃料之源,它可以有效补充三磷酸腺苷,从而让训练能坚持得更久。

### 牛肉含维生素B6

蛋白质需求量越大,饮食中所应该增加的维生素B6就越多。牛肉含有足够的维生素B6,可帮你增强免疫力,促进蛋白质的新陈代谢和合成,从而有助于紧张训练后身体的恢复。牛肉的营养价值仅次于兔肉,也是适合于胖人食用的肉类。每100克牛肉含蛋白质20克以上,牛肉蛋白质所含的必需氨基酸较多,而且含脂肪和胆固醇较低。因此,特别适合胖人和高血压、血管硬化、冠心病和糖尿病病人适量食用。放在冰箱冷冻室内的冷冻鱼、畜肉、禽肉等肉类,在用的时候,有的人常常用热水冲泡解冻后立即烹调,其实这种做法是不科学的。

### 牛肉含肉毒碱

鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低,牛肉却含量很高。肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢,产生支链氨基酸,是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

### 牛肉含钾和蛋白质

钾是大多数运动员饮食中比较缺少的矿物质。钾的水平低会抑制蛋白质的合成以及生长激素的产生,从而影响肌肉的生长。牛肉中富含蛋白质:4盎司瘦里脊就可产生22克一流的蛋白质。

### 牛肉是亚油酸的低脂肪来源

牛肉中脂肪含量很低,但却富含结合亚油酸,这些潜在的抗氧化剂可以有效对抗举重等运动中造成的组织损伤。另外,亚油酸还可以作为抗氧化剂保持肌肉块。

## 冬季补血养气美食DIY



### 枸杞排骨汤

材料  
主料:猪排骨(大排)500克  
辅料:枸杞子25克,生地黄15克  
调料:小葱10克,盐5克,酱油10克,味精1克

### 做法

- 1.枸杞子捣细。
- 2.猪排骨洗净捶破剁细备用。
- 3.先将生地放入砂罐内

加入适量清水煎汁去渣。

- 4.再将猪排骨放入砂锅,共煨炖至肉烂熟。
- 5.加入葱花、食盐、酱油、味精调味即成。

### 萝卜炖牛肉

材料  
主料:白萝卜450克,牛肉(瘦)100克  
调料:大葱15克,姜15克,料酒10克,酱油10克,盐4克,味精2克,八角3克,花生油40克  
做法

- 1.将萝卜、牛肉分别洗净,均切成2厘米见方的块,分别入沸水中略焯,捞出。
- 2.锅内加油烧热,放大葱段、姜块、八角炸香,加入鲜汤、料酒、牛肉块,炖至熟烂。

- 3.再放入萝卜块,烧开,撇去浮沫。
- 4.待萝卜块熟烂,加入精盐、酱油、味精,拣出葱、姜、八角不要。
- 5.再撇去浮沫,出锅盛入汤碗内即成。

