

饮食文化

饮食文化工作部

主任:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com

饭前喝茶最好选菊花茶

很多人习惯在饭后,马上喝杯茶,认为这样可以促进消化。实际上,这并不是个好习惯,它不仅会导致消化不良,还有可能增加患结石的风险...

便适用着眼而各取所需。不过若从休闲鉴赏、品茗论道角度而言,却颇有区别,自有高下之分。杯形茶具呈直桶状,茶泡在杯中嫩叶细芽全被滚烫的沸水焖熟了...

盖碗茶的喝法 茶有茶道,器亦当有其道。器、道相宜,方能相得益彰。嗜茶者,爱品茗,好茶道,也极重茶器,无意或有意中体现和完成了茶器道与实用并重之目的。

中国的茶具据《茶经》“四之器”载,有二十五种,一般可分为碗、盏、壶、杯等几类。选择何种茶具为佳,可根据各自生活习惯、饮食起居、审美观念、所处环境,从多方面进行选择。

简单实用的生活窍门 (接上一期) 4.粮食怎样保存不长虫 粮食买多了,短时间内吃不完很容易长虫,在存放大米的盒子里,放上一两瓣大蒜(或八角),就可避免长虫的困扰...

简单实用的生活窍门

直接放在火上烧也可以。家里切菜的铁刀,为了防止生锈,也是同样的处理方法。另外,如果长时间不用的话,就在铁锅的内壁上,薄薄地抹一层植物油,这样保存,不论放多久,都不会生锈。

5.铁锅如何不生锈钢炒完菜,将铁锅洗净后,用纸巾或抹布,将锅的内壁擦干,用大火烧干锅的内壁和外壁的水,就可以啦。如果懒得用纸巾或抹布擦,

似在百货商店试服装一般。品尝完“信阳红”,旁边的足疗厅吸引了我们,刚走进去,温馨的环境好似回到了家,我们选择了一款普通足疗项目,专业的足疗保健师在为我们悉心按摩的同时,还告诉我们许多足部保健的常识,的确是不错此行啊!

次清晨,窗外的阳光洒在洁白的毛毯上,老班长约我们去二层品尝酒店免费提供的早餐。喝着醇香的牛奶,吃着可口的时令水果,大家围坐在一起有说有笑,纷纷感谢老班长推荐的休闲胜地。洗去了身上的尘埃,品尝了玉盘珍馐,放松了疲惫的身心,与友伴追忆了学生时代的梦想。走出威尼斯水世界的大门,老同学们相互拥抱,互道祝福,期待着下一次的重逢!

都捞文化

——信阳美食新体验

刚走进万家灯火越秀都捞无界酒店的大厅就能感受到其亲切热情的服务,典雅高贵的就餐环境。落座后,翻看酒店简介,了解到越秀都捞无界酒店分为上下两层,一楼为宴会大厅,约400平方米,可容纳150余人同时就餐...

“都捞”还是有学问的呢!一曰捞清汤:由虾米、人参、九骨等熬成的海鲜汤,味道格外鲜美。二曰捞汤:这是“都捞无界”的一绝,不光有花生酱、沙茶酱、香油等一般调料任君选择,更有自制海鲜酱,伴着泰国泡椒和日本酱油,味道咸鲜可口。

没想到“都捞无界”还有如此丰富的饮食内涵,不只是这“经典五捞”,“都捞无界”的品尝顺序也有讲究呢?待锅底沸腾后,在碗中放入捞牛羊肉:牛羊肉是“都捞无界”的又一特色,中医认为,牛羊肉性温味甘,有暖中补气,滋养御寒,补肾壮阳,强身健体之功效。

没有让人永葆健康的药物,但却有让人越吃越健康的食物。日前,来自美国的10余位营养学家联合在美国网络医学博士网站上提出建议,以下几种食物,能够让我们越吃越年轻,越吃越健康。

酸奶 以低脂酸奶最佳,它富含钙质、多种维生素、蛋白质和钾元素。除此之外,酸奶中的益生菌更有助于保持体内菌群平衡。如果你不喜欢酸奶,脱脂牛奶和奶酪也是不错的选择。

鸡蛋 研究显示,每天早晨吃一个鸡蛋,不仅不会增加胆固醇,还会让人在一天内摄入更少的热量,不知不觉减轻体重。鸡蛋提供了高质量的蛋白质,此外还含有12种维生素和矿物质,其中B族维生素对改善记忆有帮助。

坚果 多吃豆类对心脏有好处,它所含有不可溶性纤维能够有效降低胆固醇,另一些可溶性纤维

饭前喝茶最好选菊花茶 很多人习惯在饭后,马上喝杯茶,认为这样可以促进消化。实际上,这并不是个好习惯,它不仅会导致消化不良,还有可能增加患结石的风险...

饭前喝茶最好选菊花茶 很多人习惯在饭后,马上喝杯茶,认为这样可以促进消化。实际上,这并不是个好习惯,它不仅会导致消化不良,还有可能增加患结石的风险...

饭后八陋习“谋杀”健康 饮食不健康可能会引发疾病,生活中一些陋习,很可能成为你健康的致命“杀手”。

陋习1.饭后吃水果 食物进入胃后,需要经过1小时到2小时的消化,如果饭后立即吃水果,就会被先吃进的食物阻挡,致使水果不能正常消化。

陋习2.饭后饮浓茶 饭后喝茶,会冲淡胃液,影响消化,影响蛋白质和铁元素的吸收。

陋习3.饭后吸烟 饭后吸烟的危害比平时大10倍!

陋习4.饭后洗澡 饭后洗澡,血流量会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,使肠胃的消化功能减弱,引起消化不良。

陋习5.饭后放裤腰带 很多人吃饭过量后感觉撑得慌,就放松皮带扣,这样会造成腹腔内压的下降,逼迫胃部下垂。

陋习6.饭后散步 饭后“百步走”,非但不能活“九十九”,还会因为运动量的增加,影响消化对营养的吸收。

陋习7.饭后唱卡拉OK 民间还有句俗话说“饱吹饿唱”,这句话是正确的。

陋习8.饭后开车 饭后胃肠对食物的消化需要大量的血液,容易造成大脑器官暂时性缺血,导致操作失误。所以饭后立即开车易发生车祸。

中国民间名菜名食典故与传说

杂烩菜的由来 河南人遇到逢年过节或是家中来客,总爱做一大锅杂烩菜来招待客人。杂烩菜就是把白菜、粉条、白豆腐、油炸豆腐、肉丸子等放在一起,再加上姜、葱、香菜以及其它佐料熬成一大锅。吃时,一人一碗,或配蒸馍,或配白米饭,既简单方便,又经济实惠,这种就餐形式在河南一带由来已久。其实这道菜最初的名字不叫杂烩菜,而是叫做“炸烩菜”。

想来这些亲朋好友都是些尊尊处处的人,平日吃惯了山珍海味,喝顺了美酒佳酿,如今这一碗碗粗制的熬菜哪里咽得下去!朱敦儒见大家迟迟不动筷子,便夹起碗中一个丸子说:“如今奸臣当道,残害忠良。岳元帅一生精忠报国,竟然惨死在‘莫须有’的罪名下。我恨不能砍下秦桧的项上人头!”

很快,这件事传入了民间。人们出于对秦桧的愤恨,纷纷做起“炸烩菜”吃。后来,因为这道菜是将各种杂七杂八的菜放在一起做成的,所以,人们就将它叫做“杂烩菜”了。(待续)

剥椒鱼 将拌好的酱均匀涂在鱼上面。放入蒸锅上汽后蒸。中小火蒸8分钟即可。草鱼的营养分析 草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸,对血液循环有利,是心血管病人的良好食物;草鱼含有丰富的硒元素,经常食用有抗衰老、养颜的功效,而且对肿瘤也有一定的防治作用;对于身体瘦弱、食欲不振的人来说,草鱼肉嫩而不腻,可以开胃、滋补。

教你一招 原料:草鱼一条一斤半、青豆、甜玉米粒(罐头或袋装) 调料:剁椒一瓶、盐、白糖、胡椒粉、绍酒、葱姜、蒜各适量。 做法: 1.草鱼洗净用剪刀剪出花刀。 2.鱼用绍酒胡椒粉腌渍。 3.剁椒、盐、白糖、葱姜末、蒜末、青豆、姜末拌成酱。



剥椒鱼 将拌好的酱均匀涂在鱼上面。放入蒸锅上汽后蒸。中小火蒸8分钟即可。草鱼的营养分析 草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸,对血液循环有利,是心血管病人的良好食物;草鱼含有丰富的硒元素,经常食用有抗衰老、养颜的功效,而且对肿瘤也有一定的防治作用;对于身体瘦弱、食欲不振的人来说,草鱼肉嫩而不腻,可以开胃、滋补。

越吃越年轻的食物

没有让人永葆健康的药物,但却有让人越吃越健康的食物。日前,来自美国的10余位营养学家联合在美国网络医学博士网站上提出建议,以下几种食物,能够让我们越吃越年轻,越吃越健康。

酸奶 以低脂酸奶最佳,它富含钙质、多种维生素、蛋白质和钾元素。除此之外,酸奶中的益生菌更有助于保持体内菌群平衡。如果你不喜欢酸奶,脱脂牛奶和奶酪也是不错的选择。

鸡蛋 研究显示,每天早晨吃一个鸡蛋,不仅不会增加胆固醇,还会让人在一天内摄入更少的热量,不知不觉减轻体重。鸡蛋提供了高质量的蛋白质,此外还含有12种维生素和矿物质,其中B族维生素对改善记忆有帮助。

坚果 多吃豆类对心脏有好处,它所含有不可溶性纤维能够有效降低胆固醇,另一些可溶性纤维

饭前喝茶最好选菊花茶 很多人习惯在饭后,马上喝杯茶,认为这样可以促进消化。实际上,这并不是个好习惯,它不仅会导致消化不良,还有可能增加患结石的风险...

饭前喝茶最好选菊花茶 很多人习惯在饭后,马上喝杯茶,认为这样可以促进消化。实际上,这并不是个好习惯,它不仅会导致消化不良,还有可能增加患结石的风险...

饭后八陋习“谋杀”健康 饮食不健康可能会引发疾病,生活中一些陋习,很可能成为你健康的致命“杀手”。

陋习1.饭后吃水果 食物进入胃后,需要经过1小时到2小时的消化,如果饭后立即吃水果,就会被先吃进的食物阻挡,致使水果不能正常消化。

陋习2.饭后饮浓茶 饭后喝茶,会冲淡胃液,影响消化,影响蛋白质和铁元素的吸收。

陋习3.饭后吸烟 饭后吸烟的危害比平时大10倍!

陋习4.饭后洗澡 饭后洗澡,血流量会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,使肠胃的消化功能减弱,引起消化不良。

陋习5.饭后放裤腰带 很多人吃饭过量后感觉撑得慌,就放松皮带扣,这样会造成腹腔内压的下降,逼迫胃部下垂。

陋习6.饭后散步 饭后“百步走”,非但不能活“九十九”,还会因为运动量的增加,影响消化对营养的吸收。

陋习7.饭后唱卡拉OK 民间还有句俗话说“饱吹饿唱”,这句话是正确的。

陋习8.饭后开车 饭后胃肠对食物的消化需要大量的血液,容易造成大脑器官暂时性缺血,导致操作失误。所以饭后立即开车易发生车祸。

舒畅游“威尼斯” “水世界”里享自由 新建的一所约12层楼高的酒店,原来这就是2011年春节前新开业的信阳威尼斯水世界大酒店。刚一进门,酒店的礼仪小姐就把我们安排在一楼大厅的东侧休息区就坐,为我们热情介绍了酒店的服务内容:这是一家投资近亿元精心打造的集洗浴、餐饮、休闲、保健、商务客房于一体的大型综合型休闲娱乐场所。一层是男宾浴区;二层分为就餐区与女宾儿童浴区;三层、四层有休息室、足疗间、江南茶舍、棋牌室、健身房以及网络信息中心;五是休闲客房与豪华SPA客房;六是洗浴客房;七层到十二层是酒店客房,包括商务标准间、

豪华大床房、商务套房等。“怎么样?威尼斯水世界不错吧,谁说众口难调啊!咱们自由活动吧”老班长边说边搀扶酒醉的几个朋友到了七层的客房部休息。转身一看,几位女同学匆匆跑上了四层的影视厅,还有几个朋友也到了四层,准备去健身房“消消食”。剩下我们几个呢,跟着老班长体验了一把冲浪浴后,来到了四层的江南茶舍追忆起往事。服务员告诉我们,茶舍不仅提供信阳毛尖、铁观音、信阳红、龙井等各类茶水,还有鲜榨果汁、果盘可供享用。这时,一旁的几位女同学刚从影视厅出来,又迫不及待的要去网络部上网“偷菜”,看着她们兴奋的表情好

似在百货商店试服装一般。品尝完“信阳红”,旁边的足疗厅吸引了我们,刚走进去,温馨的环境好似回到了家,我们选择了一款普通足疗项目,专业的足疗保健师在为我们悉心按摩的同时,还告诉我们许多足部保健的常识,的确是不错此行啊!结束了一小时的足底按摩后,夜已深了,老班长早已在八层开了间商务套房,放松后的我们很快就酣然入睡了。次清晨,窗外的阳光洒在洁白的毛毯上,老班长约我们去二层品尝酒店免费提供的早餐。喝着醇香的牛奶,吃着可口的时令水果,大家围坐在一起有说有笑,纷纷感谢老班长推荐的休闲胜地。洗去了身上的尘埃,品尝了玉盘珍馐,放松了疲惫的身心,与友伴追忆了学生时代的梦想。走出威尼斯水世界的大门,老同学们相互拥抱,互道祝福,期待着下一次的重逢!

威尼斯水世界 洗浴/足疗/保健/自助餐/商务客房 电话:0376-6233288 6236388 地址:信阳市申城大道东段(大庆路口往西200米)

豫越秀都捞无界大酒店 用餐免费送:汤底、蔬菜、调料、饮料、水果 (大厅消费满68元即可享受此活动) 联系电话:6288666 6288812 地址:信阳市人民路张李湾商住城(莫士夫酒店后面)

威尼斯水世界 洗浴/足疗/保健/自助餐/商务客房 电话:0376-6233288 6236388 地址:信阳市申城大道东段(大庆路口往西200米)

信阳市德茗茶叶有限公司 诚信合作 务实发展 500亩有机茶园 精制茶叶加工厂 茶文化休闲、接待 好品味,当然来自于德茗... 休闲中心:浉河港乡黑龙潭风景区德茗茶文化 电话:0376-3573588 驻市销售:市八一路南段德茗茶叶 电话:0376-6255126