

我市高校学生饮食状况令人担忧

□本报记者 曹威 实习生 李海

不吃早餐、吃饭速度太快、零食代替正餐,这是现在很多大学生的饮食习惯。不仅如此,越来越多的大学生不愿意天天到食堂吃饭,而是钟情于校园附近的大排档和小餐馆,而个体餐饮的卫生状况却令人担忧。

6月21日中午,记者来到信阳师范学院的学生宿舍楼下,随机采访了几位刚刚下课回来的学

生。当得知记者想了解学生的饮食情况后,就读于该校学院的大三学生小王告诉记者,很多同学的饮食都不规律。“我们班男生几乎没有不吃早餐的,除非有早课才会买点面包吃。午饭嘛,男生的规律性比女生要差一些,男生比较喜欢运动和玩电脑,一旦沉溺很容易耽误吃饭时间。很多同学午饭都是买回来在宿舍吃,结果是边玩边吃,不利于健康的。”小王边说边朝着食堂方向指去,确实有很多

学生用一次性饭盒把饭菜打包。殊不知这些饭盒在高温下会产生有毒物质,但很多学生早已习以为常。

当日下午7时许,记者又来到该学院东门,东门附近的几条小街上集中了各地风味的小餐馆和大排档。有新疆大盘鸡、川味串串香、贵州花溪粉、各式烤肉等,每家餐馆生意都十分红火。90%以上的客人都是大学生。他们有的三五成群,炒几样家常菜,有的则10几个同学

围坐一桌,热腾腾的火锅加上冰啤酒,凉菜、小吃摆满一桌,气氛很是热闹。记者走入一家家常餐馆,询问其中一桌,大学生为何不到食堂吃饭?几位大三男生很惊讶地回答道:“现在谁还去食堂吃饭,每天就那些花样,去食堂吃的是大一新生。”当记者绕到一家串串香火锅店的后门时发现,服务人员把刚刚被学生吃完、清点过数目的竹签大把大把地直接扔到地上,再用半盆水,象征性地将竹签在盆里涮了涮,就又拿到台子上串各种菜品了。而在另一家面馆门口,停着一辆破旧的面包车,馆子里的服务人员正忙着从车上抬下一个大油桶,往两个白塑料壶里灌油,虽然傍晚光线不是很好,记者仍可以清楚地看到油很混浊,就连桶底絮状的沉淀物也一起灌到壶内。

饮食文化 新闻部
 负责人:曹海燕
 电话:6203911 13939733990
 邮箱:xymsgzb@126.com



近日,我市特产“五月仙桃”已大批上市。“五月仙桃”个大味鲜,咬上一口,汁水横流,深受消费者喜爱。因为大量上市的“五月仙桃”。曹威 易续震 摄

信阳菜——一枝独秀

□曹威 李海

一方水土养一方人,在独特的气候条件与人文气息的熏陶下,信阳菜舍南舍北,自成一派,一枝独秀。信阳菜含蓄内敛,只为家乡人独享,并让远来的客人唇齿留香流连忘返。及至如今,各大菜系为争夺市场而烽烟四起,信阳菜也只是在中原大地遍地开花。因为它极强的地域性和与家乡的丝丝关联,

风味独特且不嬗变。信阳菜渗透着温柔敦厚的中原民风,以始终如一的理念,立足家乡服务家乡。

信阳菜口味中庸,细而不腻,清而不淡,有汤有菜,汤菜结合,含在口中,顿感大江南北、五湖四海、天下美味的精华皆在其中。与淮阳菜的甜、粤菜的淡和川菜麻辣相比,信阳菜不走极端,小火慢炖中铸就了一种至高无上的中和之志。

衰老原因



信阳毛尖茶的采摘

阳春三月,茶芽开始萌发,“清明节”过后开始采摘,“谷雨”前普遍开采。春茶采摘时间为40天左右,5月底以前采的为春茶,也叫做“头茶”,开采的头两天,数量很少,称之为“跑山尖”,多在“谷雨”前采摘也称为“雨前毛尖”,5月底春茶结束停采5天,再采为“夏茶”,采摘时间为一个月左右。八九月间,秋芽萌发,采之则称为“秋茶”。

采茶时,不采老(叶),不采小,不采马蹄叶(鱼叶),不采茶果(花蕾、小茶果实),对夹叶则及时采尽。制作特级毛尖,只采摘1芽1叶初展;一级茶采摘1芽2叶初展;二级茶采摘1芽2叶至3叶初展为主,兼有2叶对夹叶;三级茶采摘1芽2叶至3叶,兼有较嫩的2叶对夹叶;四级五级采摘1芽3叶及2芽3叶对夹叶。(海晏)

啤酒不能当水喝

啤酒是以大麦芽为原料,佐以少量大米,再加入具有特殊香气的啤酒花(蛇麻花),经糖化、发酵产生大量二氧化碳而制成。啤酒因其含有蛋白质及17种氨基酸、糖类、丰富的维生素、多种矿物质及鲜酵母而常常成为人们餐桌上营养丰富、品质优良,且深受人们欢迎的理想饮料。经常适量(如每天饭后半小时,临睡前喝300毫升,坚持30天)饮用啤酒,能消食健胃、清热解暑、强心利尿、防腐杀菌、纠正胃肠功

能紊乱,中止腹泻或便秘;对营养不良、体重偏低、消瘦等大多数人的健康有利;对患有神经衰弱、肾病、肝病、脚气的人也有积极的治疗作用。

另啤酒每升可产热17.85兆焦耳(4254卡),并含有人体极易消化吸收和转变为体脂的果糖、蔗糖、麦芽糖等糖类,过量久饮势必引起身体发胖、腹部变大、心脏扩大,形成所谓“啤酒肚”、“啤酒心”,所以肥胖症、糖尿病、痛风症、泌尿系结石患者,要少饮甚

至不饮啤酒,更不能以啤酒代水大量饮用。

此外,啤酒含水量达92%至96%,过量豪饮,使过多的啤酒水分进入消化道,冲淡消化液,损害胃黏膜。与此同时,通过胃黏膜吸收的大量酒精又可抑制消化作用,严重者使消化停止。萎缩性胃炎病人喝啤酒时症状尤其显著。要提醒老年人注意,啤酒在酿制、运输过程中,金属容器中的铝极易混入酒中,老人常饮会引起慢性蓄积性中毒而出现老年痴呆症和精神异常。所以,不论健康与否,啤酒都不可一次饮得过多。健康成人每日饮量不宜超过2瓶,即乙醇量在45克以内为宜。(曹威 易续震)

自制夏日消暑解暑茶

甜橙茶:在水罐中,加8杯开水,6个包装袋,一个切成瓣的甜橙和适量糖,搅拌至糖溶化,再加8杯水。继续浸泡待水温降至室温后,捞出茶袋,保留甜橙,加冰饮用。
薄荷冰绿茶:半杯薄荷叶,3包绿茶袋,2大勺蜂蜜和4杯开水一起浸泡5分钟,去除茶袋。冷却后,再加少许薄荷叶,即可饮用。
太阳茶:将4包至6个袋装红茶放入一个大玻璃罐中,加6杯水,加盖密封。放在太阳下晒3小时至6小时。还可加冰和柠檬饮用。(海晏)

夏日养胃 多吃“红黄绿”

夏季到了,伴随着气温升高的却是人的食欲降低。快节奏的都市生活更让人在夏日为“养胃”伤透了脑筋。胃,七分靠养,常吃“红黄绿”三种蔬果食物,有助于夏日养胃。
红:红薯是红色养胃食物的代表。红薯可去积,促进胃酸分泌,红薯粥、蒸红薯都是不错的选择。红枣具有补中益气、养胃健

脾、养血壮阳的功能,每天吃几粒红枣,也有养胃的功效。
黄:南瓜细软易吸收,养胃排在黄色食物的首位。南瓜富含碳水化合物、果胶,可以保护胃黏膜免受刺激,其丰富的膳食纤维非常细软,易吸收。另外,玉米、胡萝卜等富含的微量

元素也有利于肠胃蠕动,帮助消化吸收。
绿:圆白菜被誉为天然的“胃菜”,生津止渴助消化。圆白菜榨汁饮用,对促进胃溃疡的愈合有一定的帮助。(海晏)

健康饮食

美食养生书籍走俏信阳

□本报记者 曹威 实习生 李海

信阳人对于饮食文化的研究和创造已经到了一个巅峰状态,现如今,信阳市民已不满足于本地特色的美味佳肴,对于全国各地的美食,都要引进吸收再创造。随着越来越多的外地菜系进驻我市,市民们不出家门就能品尝到川菜、粤菜、苏菜和鲁菜等,还有韩日料理、巴西烤肉、欧式咖啡,也都在信阳人的味蕾上跳动。可是天天“下馆子”,普通老百姓肯定是承受不起,总不能望梅止渴吧?于是,越来越多的市民开始“取经”,研究各地美食的用料与做法,其中最快捷最实用的就是去书店购买自己中意的美食营养书籍了。

其实,信阳各大书店很早就有了美食养生类书籍了,但并没有引起太多人的注意。直至最近两年,随着市区繁华地段外地菜馆如雨春笋般出现,市民们才品尝到这不一样的美味,也就激起了全民学做外地菜的热潮。

上周末,记者走访了位于我市中山南路与申桥交叉口的新华书店,进一步了解美食书的销售情况。刚刚步入书店二楼,就看到很多市民在选购新书。记者走到位于书店中部的美食养生专区,发现确实有不少人在翻看阅读美食书籍,其中以中老年人为主。记者与手捧《川味美食》的王大妈聊了起来,她说:“我老家是四川的,很喜爱吃川菜,想买本川菜书回去研究研究,做给老伴和儿子吃呢!”

她又告诉记者:“儿媳怀孕了,看看有关孕妇保健的美食,好让儿媳有个好胃口,将来给我们生个大胖小子呢。”除了中老年人注重美食养生,还有一些刚刚参加工作的年轻人也对美食书籍情有独钟。刚参加工作不久的小李告诉记者,平时工作压力大,累的时候总会买点零食尝尝,以此来放松心情,现在打算买本教做甜点的书,以后就可以“自己动手,丰衣足食”了,而且制作美食的过程也是很享受的呢!

随后,新华书店的工作人员告诉记者,自从今春开始,越来越多的信阳市民开始关注美食养生方面的知识了,美食书的销量也不错,端午节的时候一天能卖20多本,前来看书的人更多。

豫越秀都捞无界大酒店
都捞无界
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(莫士大酒店后面)

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:潢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

苗方清颜 = 痤疮、粉刺的终点站
全国500余家连锁,数万例治愈患者,实力保证,央视上榜品牌,专业权威。
开业大酬宾!
 即日起到苗方清颜祛痘可99元体验两次,凭此广告包可享受8.8折
 地址:统一街怡和花园门面(王朝KTV向和美方向100米)
 电话:0376-6208870 手机:13213887070

威尼斯水世界
 威尼斯水世界 洗浴足疗保健自助餐商务客房
 电话:0376-6233268 6236388
 地址:信阳市申城大道东段(大庆路口向西200米)

信阳红 红信阳
鸡公山
 《信阳红》
 酒精度:53%vol 净含量:500ml
 中国·信阳鸡公山酒业有限公司
 ZHONG GUO XIN YANG JI GONG SHAN JIU YE CO.,LTD
 地址:河南省信阳市洋河紫金工业园
 电话:0376-3815399 网址:www.jgajy.com