

# 中秋节将至 白酒市场火爆

□本报记者 曹海燕

眼下,离中秋节不到一个月的时间,围绕

入秋以来的第一个大型传统节日,除了月饼促销战在逐渐升级外,看似平淡的白酒市场似乎也在酝酿着一场“比拼大战”。

日前,记者走访了我市多家经营高档白酒的商店以及一些大型超市后发现,各种不同档次的白酒都是“涨”声一片。而与中低档酒的促

销形成鲜明对比的是,高档酒出现了供不应求的局面,部分名酒还面临缺货的尴尬。市区一大型超市的酒类促销员王女士说:“中秋节对于经历了整个夏季淡季市场的白酒商家来说,意义重大。中秋节的到来,意味着下半年白酒热销序幕的拉开。”记者在采访中了解到,为了备战中秋,我市各商家早从8月初就已经开始提前备货,以保证中秋节期间的货源充足,与此同时,有关中秋节的促销活动也提前开始。

## 走进信阳 感受美味

□曹威 易续霞

每一次走进信阳,就有一种温馨,古老的气息迎面而来。走出信阳火车站,就能呼吸到新鲜的空气,似乎来到了远离尘烟的绿色古城,心情顿时放松了许多。顺着城区沿河,一边踏着湿润的柏油马路,一边听着沁河水轻轻地流淌,偶尔会有微风拂拂的柳条拍打着脸颊,惬意极了。看,在前方有摆茶摊的,这时,不妨躺在舒适的竹椅上慢慢地摇,一边看着太阳慢慢地落山,一边品尝着清新的信阳毛尖茶。

夕阳西下,整个城市暗了下来。当柳树上的彩灯亮的时候,会忘了柳树是绿色的;看,桥灯也亮了,从民桥到彩虹桥,每一座桥都有不同的背景。“老板,来条烤鱼,30串羊肉串,两瓶啤酒。”信阳烤鱼与其它城市不同,是先烤后煮,也就是烤鱼与火锅的结合,既保留了烤鱼特有的炭火香味和鱼肉的外焦里嫩,又避免了烤鱼常有的腥味和作料不容易入味的通病。在烤鱼锅里再加入干张、青菜、豆腐、平菇、海带和粉条等配菜,真是美味极了。

## 信阳勺子馍

原料配方:大米5千克、黄豆500克、红萝卜丝500克、白萝卜丝500克、植物油1.5千克(约耗750克)、黄豆芽100克、葱150克、姜150克、五香粉少许

制作方法:1.先将大米、黄豆混合磨成浆,加入红白萝卜丝、黄豆芽、葱、姜、五香粉调成稠面糊,再把糊舀到铁制的凹底勺子里,在勺子中间扒开小洞;2.将锅放火上,倒入植物油烧到七成热,将勺子连同面糊放入,炸到面糊与勺子自动分离,并飘浮在油面上时即成。

产品特点:柿黄色,外焦里软,咸香适口,宜作早点和夜宵。  
相关链接:信阳勺子馍历史

可追溯到汉代。传说,西汉末年,王莽追杀刘秀,刘秀骑马日夜逃奔,饥寒交加。一天他行至信阳市城白夹桥附近一家饭店门口,顾不上上下,来不及交钱,顺手用宝剑刺穿了一串勺子馍,飞奔而去。他骑在马上边跑边吃,觉得这种食品又香又脆,堪称佳品。刘秀登基后,专程来到这家饭店酬谢。自此,这家饭店经营的勺子馍便名扬千里,食客络绎不绝。为了纪念刘秀这一遭遇,至今人们在制作勺子馍时,正中还保留着似剑穿过的小孔。

(吴明)

## 南瓜冰皮月饼



原料:南瓜500克左右、绵白糖200克、小麦淀粉100克、熟色拉油适量  
做法:将南瓜去皮去瓤切块上锅蒸熟后,压成泥,将南瓜泥、一部分白糖和小麦淀粉、色拉油全部混合在一起;

开小火不停地搅拌混合物,分批加完白糖和小麦淀粉,一直搅拌到南瓜泥有点粘稠的样子就可以关火了;将南瓜泥炒好后,凉一下,放进冰箱冷藏室30分钟,然后揉成75克左右的小圆团;在月饼模具里倒入糕粉(炒熟的糯米粉)沾均匀模具的内壁,将糕粉全部磕出来。放进去南瓜团,向下压模具,磕出来月饼就可以吃了。

## 慢病丛生,由膳食失衡开始

“吃了蔬菜就不用吃水果”、“维生素C片剂比水果更有效”、“小孩子胖没关系”种种错误的观念,悄悄“夺”走了许多人的健康。

目前,我国公众的饮食普遍能量相对过剩,城市居民油脂和肉类的消费量大,粮食类食物的消费量明显下降,果蔬摄入量不足和品种偏少。

普遍问题:膳食失衡  
随着社会的发展,心脑血管疾病、癌症等慢病的危害日趋严重,超重和肥胖等也威胁着儿童、青少年的健康。膳食平衡是世界卫生组织提出的健康四大基石之首,但公众往往忽略膳食的搭配。

膳食失衡是许多慢病的诱因,但

目前我国人均每天蔬菜消费量为286克,而水果消费量仅有45克,与《中国居民膳食营养指南》推荐的每天300克~500克蔬菜、200克~400克水果的摄入量相去甚远。豆、奶类也严重不足,而肉类和脂类过高。

果蔬作用:预防慢病  
蔬菜水果具有低能量、低脂肪、高膳食纤维、高维生素和矿物质、高钾低钠的特点,并富含有益植物化学物,每天保持足量的果蔬摄入,有益于预防肥胖及多种常见慢性病。

根据流行病学研究,水果、蔬菜等食物中所含的植物性化学成分,具有多重生物效应,包括增强免疫力、诱导

癌细胞良性分化、促进癌细胞凋亡、阻断癌血管增生、抑制癌细胞分裂信号的传递、抗氧化、含膳食纤维可降低肠道致病菌的影响,加上多种抗氧化成分的协同作用,除了可降低罹患心血管疾病的风险、预防中风,还有防癌、抗癌的效果。

果蔬功能:不可替代  
果蔬中含有多种维生素和矿物质,果蔬中富含的维生素C不仅能够提高免疫力、抗疲劳,还能够抗氧化,起到美容的效果,同时还能够调节心理状态。研究发现,通过食物摄入的维生素C比单纯补充同等量的维生素C要有效5倍左右。

建议蔬菜和水果经常放在一起食用,同时,蔬菜和水果是两类食物,各有优势,不能完全相互替代;应多选用深色蔬菜和水果。

## 做菜先放糖后放盐可以提鲜

南方人做菜喜欢放点糖,北方人则不太习惯。其实,稍微放些糖不仅不会影响菜的味道,还有调节色、香、味的作用。

做肉菜时为了颜色好看,经常先要炒点糖色,比如红烧肉、红烧排骨等。这是因为糖经过加热发生焦糖化反应,产生了漂亮的深红色。肉类含

有的蛋白质,在高温下会和糖发生一系列复杂的反应,这些反应会给菜肴带来诱人的香气。糖的甜味和盐的咸味结合,还可以促进菜肴的鲜味,让炖肉更加香醇浓鲜,并起到解腻的作用;糖醋类菜肴中糖和醋混合,可产生一种类似水果的酸甜味,十分开胃可口。

做菜放糖的顺序和时间也很有讲究。炒菜应该先放糖后加盐。虽然糖和盐都有“脱水”作用,但糖的作用比食盐小得多,所以糖可以先放。

但是不是所有的菜都适合加糖,对于自身风味清淡的蔬菜如西兰花、荷兰豆等,糖的厚重味道会掩盖这些菜的清香,用少量的油盐清炒更好。

(吴伟)

## 健康饮食

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

金门高粱酒  
地址:信阳市行政路经典花园楼下  
电话:0376-6697999

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  
茶艺文化休闲接待  
好品味,当然来自于德茗...  
休闲中心:浙河港镇黑龙潭风景区德茗茶业文化园 电话:0376-3573588  
驻市销售:市八一一路南段德茗茶业 电话:0376-6255126

因为只祛疤,所以更专业  
苗方清颜 = 痤疮、粉刺的终结站  
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疤可99元体验两次,凭此广告包治可享受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 激情狂欢 欢乐无限  
电话:0376-4233280 6266388  
地址:信阳市中大街大东门外(大东路口往西200米)

恒大地产 香港联合交易所上市股票代码:3333  
信阳·恒大名都 中城之巅 首席欧陆御湖城  
5套特惠房 一口价  
123-163m<sup>2</sup>湖景华宅 送1500元/m<sup>2</sup>豪装 最高优惠高达15万/套  
金牌户型推荐  
123m<sup>2</sup>臻品三房  
推荐理由:★★★★★  
户型特点:  
全房设计,通风采光极佳,双湖景观,景观阳台,赠送露台,客厅气派,尽显尊贵人生,主卧独立卫生间,性价比高。  
温馨提醒:列表房源每日动态销售,请尽早到现场以实际房源为准(特惠期限仅限8月24日-30日)  
品质热线 0376 658 2222 项目地址:信阳市羊山新区新二十四大街和新七大道交会处  
恒大地产集团 EVERGRANDE REAL ESTATE GROUP  
◎傲踞城市发展新核心 ◎66万平米欧陆生态城 ◎20000m<sup>2</sup>臻美湖景 ◎70000m<sup>2</sup>皇家园林 ◎5200m<sup>2</sup>豪华会所  
◎270° 观景飘窗 ◎满屋名牌 9A精装 ◎国家一级资质 金碧物业 ◎2000m<sup>2</sup>品牌幼儿园 ◎全明户型 南北通透