

饮食文化 新闻部

负责人:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com

中秋节的起源

农历八月十五是我国的传统节日——中秋节。中秋节、春节、清明节、端午节是中华民族的四大大传统节日。据史籍记载,古代帝王祭月的节期为农历八月十五,时日恰逢三秋之半,故名“中秋节”;又因为这个节日在秋季八月,故又称“秋节”、“八月节”、“八月会”、“中秋节”;又有祈求团圆的信仰和相关习俗活动,故亦称“团圆节”、“女儿节”。因中秋节的主要活动都是围绕“月”进行的,所以又俗称“月节”、“月夕”、“追月节”、“玩月节”、“拜月节”;在唐朝,中秋节还被称为“端正月”。中秋节的盛行始于宋朝,至明清时,已成为我国的主要节日之一。关于中秋节的起源,大致有三种:起源于古代对月的崇拜、月下歌舞觅偶的习俗、古代秋拜土地神的遗俗。为传承民族文化,增强民族凝聚力,增强民族凝聚力,国务院从2008年起将中秋节列为国家法定节假日。国家非常重视非物质文化遗产的保护,2006年5月20日,该节日经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。(秋秋)

选购月饼需注意

中秋节即将来临,提醒广大消费者要认真观察,精挑细选,以免上当受骗。首先,消费者购买月饼要正确选择食品的购物场所,最好是到具有经营资格、信誉好的商场超市或糕点面包房去购买。其次,在购买时要注意月饼的包装标志是否齐全,尽量选购已获得国家认证、标有绿色食品“QS”(食品安全认证)等标志的月饼。按照国家规定,除食品外包装上必须标明商品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、电话、生产日期、保质期、产品标准等内容,消费者要注意选购包装标志齐全的食品,尤其要注意看月饼的生产日期和失效日期。再次,购买散装月饼时,消费者除了要注意确认标签标志齐全、规范、保质期、生产日期标注真实,还要注意是否有改动迹象。最后,消费过程中,消费者要提高安全防范意识,不要轻信经营者的广告宣传,理性购买“打折”、“低价”、“促销”月饼。在购买月饼时要注意索要并保存购物凭证,以作为投诉的重要依据。(海晏)

吃月饼要讲究方法

食用有顺序。咸甜月饼同食,应先吃咸的,后吃甜的;鲜、咸、甜、辣等不同口味的月饼同食,应按鲜、咸、甜、辣的顺序吃,味美可口。配热不配冷。月饼富含脂肪,吃时不宜配冷饮,否则容易引起腹泻。最好泡一杯热茶或备一杯开水,一热一凉,则去除了口中异味,使月饼更为爽口。月饼与茶搭配食用。月饼要饮茶,既助消化解油腻,又增加品尝时的乐趣和气氛。一般来说,吃甜味月饼饮花茶最好,有香甜兼收之感;吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳,有清香爽口之感。(海晏)

中秋节临近 茶叶市场升温

□本报记者 曹威

日前,记者走访中发现,除了中秋佳节的传统礼品月饼之外,我市茶叶市场也借中秋节升温,不少茶叶店的生意比平时好不少,茶叶送礼成中秋消费新宠。与此同时,与茶叶消费

有关的茶具用品也升温不少。显然,礼品茶消费已经成为今年中秋佳节礼品市场的第二主角。

中秋节作为中国最重要的节日之一,历来都是亲朋好友团聚和相互拜访的节日,送礼自然也成人们过节的表达方式。如今,随着中

秋节的渐行渐近,茶叶市场也迎来旺季。正在茶庄购买茶品的李先生说:“往年呢都是送烟酒,但是现在吸烟的毒害人尽皆知,随着人们健康意识的提高,很多人都开始戒烟了。送酒吧,查车查得那么严,又没几个人敢喝酒,送茶最好啦,又健康又高档。”

秋季养生小知识

秋季,指我国农历7月、8月、9月,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。秋季,暑夏的高温已降低,人们烦躁的情绪也随之平静,且秋风带来秋季宜人的景色。

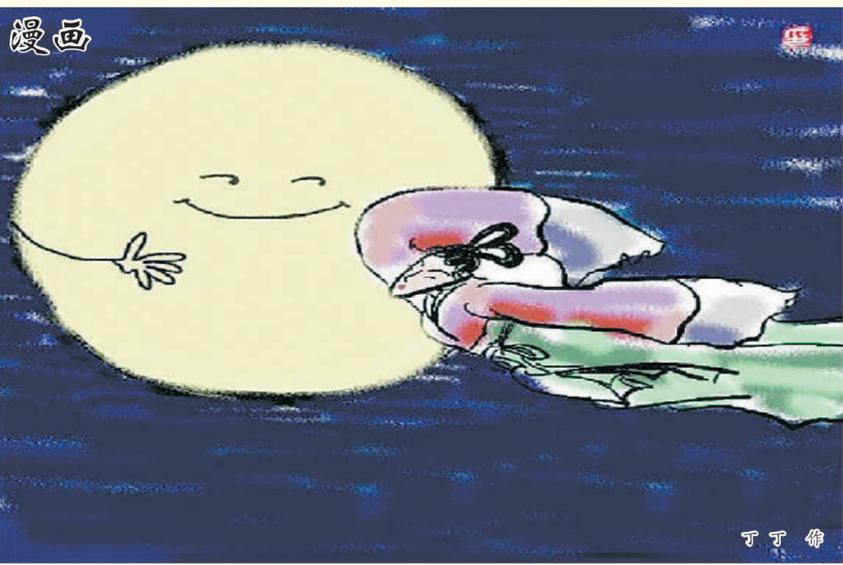
秋季的特点是:由热转寒,阳消阴长。所以秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,其中饮食保健当以润燥益气为中心,以健脾、补肝、清肺为主要内容,以清润甘酸为大法,寒凉润燥为主。

秋季3个月的饮食总原则:宜少食辛辣,多食酸味,即减少食用辛辣口味的食物,如葱、姜、蒜、韭菜;多食用口味酸涩的水果、蔬菜。秋季的养生准则与春夏两季截然不同,是以养人体阴气为本。饮食以滋阴润肺,回收阳气为主,即平稳地完成夏冬两季热、冷的交替。多食性温之食,少食寒凉之物,以巩固人体内体的正气。由于天气干燥,凉爽变化不同,饮食原则可依据节气的变化相应调节。

秋季忌食辛辣燥热的食物:炸鸡腿、炸鹌鹑等煎炸的油腻食物,秋季食用后难以消化,容易积于肠胃之内,加之脾胃功能较弱,食用油腻煎炸的食物会加重体内积滞之热,不利于人体适应秋季干燥的特性。

秋季忌食吃水生植物:秋季是大部分水生植物收获的季节,也是囊蚴最多的季节。如荸荠、茭笋、菱角等,它们大都质白鲜脆、清凉爽口,吃起来味道很美,并有清热解毒、开胃消食、化痰止咳等药用功效。但是,生吃这类水生植物,极易导致姜片虫的感染,使肠黏膜发炎、出血、水肿,甚至形成溃疡,一般常伴有腹泻、食欲不振;儿童感染后,会出现脸部浮肿、发育迟滞、智力减退等现象;少数情况严重者,可因衰竭或虚脱导致死亡。因此,秋季忌生吃水生植物。

秋季忌吃肥甘食品:中医认为,秋季主肺气,肺主辛味。如果肺气太过,往往会导致肝气抑郁。秋燥易伤津液,因此,在饮食方面,以防燥护阴、滋阴润肺为主,忌吃肥甘食品。



怎样喝茶才健康

每天喝几杯茶?

喝茶必须适量,切忌贪多贪浓。正常人,特别是中老年人,每天4杯~5杯为宜。茶水以淡为好。喜欢喝浓茶的人,每天以喝1杯~2杯中浓茶为佳。饮茶过多,体内水分过多会增加心、肾负担。浓茶会使大脑过分兴奋,心跳加快,导致尿频、失眠等。泡茶以沸水冲泡为宜。

茶泡几分钟?

乌龙茶冲泡两分钟左右,即可从茶壶倒入茶杯饮用。温水泡

茶浸出有益化学成分不如沸水泡茶充分,但饮用时,以温茶为宜,不宜喝过热、烫嘴的茶,否则会对咽喉、食道和胃造成强烈刺激,可能引起这些器官的黏膜病变。也不宜喝冷茶和冲泡过久茶,因为冷茶对身体有寒滞、聚痰等副作用。冲泡太长时间或是过夜的茶有效成分会大为降低,茶水中有害微生物会增多。

5个时间少喝茶

①空腹时忌喝茶,因为茶性入

肺腑,会冷脾胃,容易“茶醉”;②饭前、饭后不宜立即饮茶,因为饭前饮茶会冲淡胃酸,使饮食无味,还会影响消化器官的吸收功能;③饭后立即饮茶,茶中的鞣酸会与食物中的蛋白质、铁等发生凝固作用,影响对蛋白质、铁元素的吸收;④不宜用茶水服药,因为茶中的鞣酸会与许多药物结合产生沉淀,影响药效;⑤酒后喝茶无助于解酒,只会伤胃、损心。

(海晏)

信阳热干面

□曹威

热干面源自武汉,却在信阳扎根成长了,并且青出于蓝而胜于蓝。信阳热干面虽然大致的做法和武汉热干面的做法一样,但是信阳热干面到最后是要放干张和豆芽,而且会加一勺鸡汤,吃起来没有武汉热干面那么干,味道比武汉热干面也要鲜美。在武汉吃热干面经常说:

“少放点芝麻酱,多下点面。”信阳吃热干面要说:“多放点汤,少要点芝麻酱。”

信阳基本上每个早餐点卖的都有热干面,而且每家的热干面一早上都可以买完。有几个地方的热干面比较著名,一个是九安,虽然是3元钱一碗,有肉的、干张的、素的好几种,而且里面还有鸡蛋饼、八宝粥、豆皮、炒米粉等;二是信阳剧院



Advertisement for Jinmen Gaole Wine (金门高粱酒) with address and phone number.

Advertisement for Haha Beauty Salon (哈哈美容) with services and contact info.

Advertisement for Xinyi Tea Company (信阳市德茗茶叶有限公司) with products and address.

Large advertisement for Midea变频空调 (Midea Inverter Air Conditioning) featuring '三连冠' (Three Crowns) award and product benefits.