

饮食文化新闻部

负责人:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com

冬天水果怎么吃最营养

梨 煮一煮,润燥效果更佳

梨能润肺止咳,梨属寒性,天冷时吃生梨会更感体寒,外感风寒引起咳嗽时更

梨膏(或梨汁):梨2000克,切碎捣烂,绞取汁液(或煎取汁液),小火熬至浓稠,加入1倍蜂蜜,混匀并煎沸,待冷即成

大枣 蒸食更补益脾胃

大枣具有很好的补中益气、养血安神作用,蒸熟的枣相对于生枣更易消化,脾胃功能比较弱的人可以把大枣放入碗中直接蒸熟后食用

川贝蒸梨:梨1个(个大的),挖去核,放入丁香15粒,外用菜叶或湿草纸包裹,于火灰中煨熟食(将放入丁香的梨封固,蒸熟食亦可)

山楂煮粥 抗衰老、治疗痛经还具有抗癌的作用

山楂除了消食外,还有很多功效。其中山楂的抗衰老作用位居群果之首

柚子 越温暖,越活跃

柚子皮中含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质,具有抗氧化的作用,可以降低血液的粘稠度,瘦身减肥,抵抗衰老

苹果 果胶遇热,益处倍增

国外有研究发现,苹果加热后,其所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加

健康饮食

消费者首先要选择大型、规范、信誉度高的烟酒商行,确认其营业执照等相关证件齐全,不要贪图便宜、方便,在不正规的烟酒商行购买白酒

其次,消费者要仔细检查外包装,查看标签、封口等地方是否有破损,回收的包装往往有陈旧的迹象

备,再加上几排专业精致的酒柜。在现代科技下,恒温恒湿设备安装起来比较简单,相比之下,酒柜更能体现一个酒窖品位的高下

一家专业设计建造酒窖的公司负责人称,“一间私人酒窖,最低四五万元就可以搞定”



春节将至,我市楚王城水果市场生意火爆。图为水果小贩们正在搬运水果。曹威 易续震 摄

五成熟,下锅炸熟捞出;(3)油温再次升到六七成熟时复炸一遍;(4)锅中留底油,放入干辣椒、花椒炒香,放入葱、姜蒜和鸡翅、香菜和青红椒;(5)少许的白糖和盐,翻炒均匀撒少许的芝麻,即可出锅

制作要领: 1. 鸡翅要炸两次,第一次先将其炸熟起锅,第二次将油温烧熟到七成熟后再炸,使其酥脆



送鸡腿,表示关心和友谊

保加利亚

喜欢第一个打喷嚏的人,你若在保加利亚人家里吃年夜饭,一定要打喷嚏,这样会得到意想不到的好处

日本

在除夕钟声敲响108下之际,各家各户就竞相吃起长面条来

巴西

山林中特产一种十分稀有的“金桦果”,国人视为幸福吉祥的象征

(肖肖)



红酒收藏 催热私人酒窖

曹威

随着红酒酒庄和藏家的兴起,私人酒窖也开始变成一种风尚

据了解,建造私人酒窖的主要是红酒酒庄和红酒收藏爱好者,更有一些公司老总,在办公场所也会配置一



春节将至,我市楚王城水果市场生意火爆。图为水果小贩们正在搬运水果。曹威 易续震 摄

蒜香辣鸡翅



主料:鸡中翅 辅料:芹菜、青红椒; 调料:色拉油、干辣椒、花椒、胡椒粉、白芝麻、生抽、盐、白糖等

方法:(1)在两根骨头中间划一刀用芹菜末、蒜末、胡椒粉、盐和生抽腌制半小时;(2)腌制好的翅中,放入玉米淀粉涂抹均匀,油温

世界十大怪异年夜饭风俗

中国的年夜饭可以说是一年中 最丰盛的一餐,仿佛所有的钱都很不得在这个时候花掉,而在国外,却有各种怪异的年夜饭风俗

印度

饿肚子,印度人新年这一天实行禁食,从凌晨直到午夜止,过了午夜各家才品尝准备好的饭菜,互相祝贺新年

菲律宾

菲律宾的年夜饭是所有人家都要“举家齐动手,一齐做鸡饭”

波兰

吃青菜,波兰少女在过新年时,要穿上特别的兔形衣服吃青菜,据说吃青菜会事事顺心如意

巴拉圭

不动烟火,南美洲的巴拉圭人将年终最后5天定为冷食日

越南

禁止喝汤,越南北方地区的一些少数民族,除夕夜要到平时取水的地方烧香、磕头,并打一桶水煮年夜饭,煮好后先祭奠祖先,然后全家吃年夜饭

匈牙利

忌食飞禽,因为他们认为吃飞禽,来年运气会飞走

马达加斯加

禁吃肉,这里新年以前7天时间内不准吃肉,要到除夕晚餐,才能吃些禽类

春节购买白酒时需谨慎

曹海燕

春节将至,作为中国人传统的佳节礼品,白酒市场渐渐“热”了起来,不少人开始着手置办年货,订购礼品

记者走访信阳一些烟酒商行发现,茅台、郎酒、五粮液、剑南春、泸州老窖等知名白酒的

价格令人瞠目结舌,53度飞天茅台每瓶高达2350元

据业内人士分析,知名白酒品牌的产量

粉丝变色:消费者购买时要仔细

曹海燕

日前,家住平桥区平西街的王先生致电本报热线称,1月7日,他在附近一农贸市场花8元钱买了两包散装红薯粉丝,准备回家吃火锅

昨日中午,记者在王先生家看到,粉丝泡在碗里,水的颜色是深绿色,将粉丝挑出来,粉丝很硬,呈白色

在该粉丝外包装的标签上,记者看到,名为“安泰”的该包红

薯粉丝,没有具体的生产地址。包装日期为去年12月30日,保质期为半年

记者随王先生到购买粉丝的市场,卖粉丝的流动小贩已不在

同时,最好使用热水浸泡,如有异常气味应谨慎购买

吃年夜饭,是春节家家户户最热闹最吉祥欢乐的时候

年夜饭 为家人开一瓶拉桐红酒

曹威

法国拉桐酒庄的每一款红酒都有自己的容颜秉性,如同美女,值得你去珍视

喜爱红酒的人,必定是超凡脱俗之人,拉桐红酒是能让人感动让人遐想的葡萄酒,是酿酒大师们用真挚、热情的生命酿造出的堪称艺术精品的绝世珍藏



不使用“增白剂”的面粉让人更放心

在曾经以粗粮为主的年代,能吃上一顿白米饭、白馒头就算得上奢侈了

“面粉增白剂”自上世纪80年代进入中国,使用至今将近30年

影响口味和烹调。同时,还能避免人们对于它是否会损失营养和伤害肠胃功能的担心

挑选面粉时,有三点建议:第一,北方的面粉品质通常比南方的好

(吴铭)

《信阳日报·饮食文化》新闻部

祝广大读者新年快乐 万事如意!