

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 两岸飘香 财富盛宴,邀您共享,实现双赢! 台湾金门高粱酒 现诚邀信阳地区专卖店加盟...

法国拉桐酒庄 Laiton (France) Artistic Winery 诚信各景区加盟商 电话:15038735555 400-688013

蔬菜如何保鲜

春节期间,家家都会趁年前多储存一些新鲜蔬菜,但如何保鲜就成了问题。 韭菜保鲜 新买回来的鲜韭菜用小绳捆起来,根朝下放在水盆里...

红薯不能随便吃

带皮吃下热乎乎的红薯,香甜可口,有的还烤得流出“糖油”,红薯皮焦焦的,更是受欢迎,很多人都是连皮一起吃下去。 红薯不宜生吃 因为生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,很难在人体中消化...

国家四权威部门联合发布“信阳红”养生功效

文新信阳红健康功效研究成果报告会隆重召开

本报讯(王若瑾)近日,信阳文新茶叶有限公司在郑州举办的“文新信阳红健康功效研究成果报告暨‘石香’产品品鉴会”上,国家植物功能成分利用工程技术研究中心、清华大学中药现代化中心、北京大学衰老医学研究中心和教育部茶学重点实验室等国家四大权威机构联合宣布:“信阳红”具有美容抗衰、降脂减肥、

调控血糖、调降尿酸、保护肝脏、调理肠胃、抵御病毒等保健养生功能及其科学机理,对流感病毒H1N1有很好的抑制作用。 这些成效令与会人员都觉得非常震惊,认为这是一个重大的发现,将使“信阳红”的品牌价值得到极大地提升。 湖南农业大学教授、茶叶研究所所长刘仲

华向人们展示了文新“信阳红”健康功效科研成果,详细列举了文新“信阳红”抗衰老、抗流感等功效,大量翔实的数据和专业的实验案例让人叹服。 刘仲华接受采访时说,文新“信阳红”目前是中国高端红茶的代表之一,独特的品种资源,以及创新的加工工艺,缔造了自己独

具风格的内涵物质组成,超高的氨基酸,是一般红茶不具备的,根据检测,氨基酸含量高达6.8。“信阳红”还在降脂减肥、抗衰老、酒精引起的肝脏伤害、痛风、调理肠胃上有自己非常突出的优点。所以,不但比一般的茶表现得更为优越,而且比很多高端的红茶都有独到之处。

信阳文新茶叶有限公司董事长刘文新在接受采访时表示,自2010年“信阳红”诞生以来,文新茶叶就在工夫红茶传统加工工艺基础上大胆创新,高薪聘请知名茶叶专家,成立“红茶工程技术研究中心”,构建了一套“信阳红”独特的加工工艺技术体系,制作成的茶叶不但外形优美、口感独特,而且使常饮者许多亚健康症状消失。

从“口福”到“心福”

□本报记者 曹威 李海

“二十七杀只鸡,二十八贴窗花,二十九蒸馒头,三十儿晚上熬一宿。”古老中国的浓浓年味,总是离不开一个“吃”字,三十晚上的一顿团圆饭,是国人内心最深的温暖,无数人为此不辞辛苦,千里归家。而如今,越来越多的信阳市民开始选择用旅游、观影、读书、健身等快乐方式度过新年。从“口福”到“心福”,一字之差,体现出信阳人“年味”的变迁,也折射出走向小康的我市市民更加闲适、从容的心态。

体现出中国人生活水平的提高,更折射出国人闲适、从容的社会心态。过去中国人过年以吃为主,主要还是基于农业社会的传统,和对平时“缺吃少穿”的“补偿”。现在过年的方式更加多样化,体现出经济发展基础上,人们对文化生活的愈发重视。从“口福”到“心福”,一字之差,体现出人们对“衣食住行”物质生活的简单追求,逐步转变为对精神层面更高层次生活的追求,是社会进步的表现。

“乐”要乐得健康,“有些人过年就是打牌、赌博,一些旅游景点喧闹过后一片狼藉,虽然也是‘乐’,但这种‘乐’的方式并不可取。”政府部门和社会各界应当注意到人们过年方式这种积极的变化,努力营造良好的文化氛围,提供更加丰富的文化产品,让人们有更多的选择,在“乐”的同时,加强对全社会美好生活的认同。此外,也要把握好“度”的问题,不可因为过度游乐伤身,应兼顾好身体、工作和快乐的关系。

曾几何时,中国的传统节日似乎总是和食物有着不解之缘。春节吃饺子,元宵节吃汤圆,端午节吃粽子,中秋节吃月饼。78岁的张大爷告诉记者:“小时候,孩子们最盼过年,除了能放鞭炮、收压岁钱,最重要的,还是因为能饱饱地吃一顿白面。”如今,中国人已经不再简单地把过年和“吃”等同在一起,尽管各大酒店的年夜饭预订依旧火爆,但越来越多的人开始选择旅游、购物、读书、健身、看电影等方式,“乐”字当头,喜迎新春。

面对越来越丰富的过年方式,专家表示,告别单纯的“吃”文化,



春节期间,我市各大烟酒专卖店使出各种促销手段,让购酒的市民络绎不绝。图为日前市民在一家商店购买酒水。

曹威 易续震 摄

多留神节日病

□曹威 李海

吃喝是中国人过年时永远少不了的“主题曲”,已是正月初九,相信许多市民依然在走亲访友。尽管各式菜肴五彩缤纷,琳琅满目,但是如何吃出特别的美味,吃出健康呢?

一是清淡少油腻,搭配要合理。过分“充足”的营养使肥胖、高血压、糖尿病等疾病,在人群中的发病率明显升高。节假日活动量比上班时减少,人们又常睡个“懒觉”,几天假期又长几斤体重是常见的问题之一。因此最好注意调整一下自己的饮食,应该比平时更清淡些,减少脂肪的堆积。

二是宁可少吃一口,不让胃肠

难受。聚餐宴客常常是很丰盛的,丰盛的菜肴往往使人食欲旺盛而“吃撑”了,造成胃部的不适甚至消化系统疾病的发生。小到消化不良“拉肚子”,打嗝腹胀“反酸水”,大到急性胰腺炎危及生命。最好的预防方法就是自我节制。 三是酒精伤肝又伤身,过量伤己又害人。饮酒应限量,节假日饮酒也应该遵循这一原则。过量的酒精会造成肝脏、大脑、神经系统和消化系统等损伤,同时,饮酒的社会危害也非常突出:酒后开车造成的交通事故、治安事故等。 四是注意食品卫生,清洁新鲜不得病。食品卫生是非常重要的,这是避免食物中毒的最重要一点。

如何巧吃火锅

□曹威 李海

冬季吃火锅是我们驱寒保暖,以及与家人、友人和同事等联络感情的好选择。现如今,信阳市内火锅店的经营是红火火火,不仅有巴蜀风味的火锅,还有澳门豆捞火锅,东北特色火锅,它们已成为我市百姓冬季进补的首选。而熟悉冬季吃火锅的注意事项,我们的健康才能得到更大保障。其中,吃火锅时若汤底不够旺盛,身体就容易吃进生冷食物中的病毒、细菌、寄生虫卵等,进而“吃”出病来。

做好预防上冷措施 冬天气气寒冷且干燥,这本身已经使得人体容易上火,而吃火锅,

在一定程度上会成为诱发上火不适的“导火线”。因此,冬季吃火锅时,可以在汤底中加入豆腐、白萝卜、胡萝卜、大枣、荸荠等食物作为汤底,有助于减少因吃火锅而上火情况的出现。另外,吃火锅之前先喝一些甘蔗汁,或者喝具有清热降火功效的花草茶,都可以中和吃火锅后身体的“火气”。

火锅汤底需够旺 火锅底旺时,才能保证整个火锅汤汁处于沸腾状态。这样,食物中的细菌、病毒以及寄生虫卵才能够被高温杀死。另外,对于蔬菜类食物,不宜煮太长时间,以免里面的营养结构被破坏掉,甚至会生成致癌物质。

千万别丢掉这些营养

错误方式一:切掉油菜和芹菜的鲜嫩绿叶、莴笋的叶子、白菜的老叶 点评:蔬菜的几乎每一个部分都有营养价值,而其中绿叶是植物合成营养成分的工厂,也是营养之精华所在,扔掉它会极大地降低蔬菜的营养价值。比如说,白菜外层绿叶中的胡萝卜素浓度要比中心白色叶子高十几倍,维生素C也要高好几倍呢。又比如说,莴笋叶子的胡萝卜素、维生素C和叶黄素含量都高于莴笋的茎。其实油菜就是叶用的莴笋,莴笋叶子甚至比油菜菜还要香浓。只是名词的差异,何以命运天差地别? 错误方式二:削掉茄子、萝卜、苹果、甘薯等的皮,撕掉番茄的皮 点评:这些做法,也都是去掉了蔬菜的营养精华。茄子最令人称道的强健血管功效便来自茄子皮,它集中

了茄子中的绝大部分花青素抗氧化成分,也含有很高浓度的果胶和类黄酮,丢掉实在可惜得很。辛辣的萝卜皮中含有相当多的异硫氰酸酯类物质,它正是萝卜防癌作用中的关键成分。苹果、甘薯和番茄的皮富含抗氧化成分和膳食纤维,也有一定的防癌效果。若能多保留一些皮,甚至把皮吃掉,显然更有利于健康。 错误方式三:掐掉豆芽的两头、扔掉青椒生籽的白色海绵部分、扔掉冬瓜的白色芯部 点评:豆芽中营养最丰富的部分并不是白嫩的芽柄,而是淡黄色的芽尖,而根则是纤维素最高的地方。费时费力地什么“择菜”,得到的实在是负效益。青椒和冬瓜的白色芯部都是维生素C含量特别高的地方,丢掉也很可惜。 错误方式四:扔掉能够吃掉的

元宵节吃汤圆

□白峰

元宵节到来之际,关于元宵节的节日也是特别多,元宵节挂红灯笼,元宵节猜灯谜,元宵节放烟火,元宵节还有舞龙、舞狮、踩高跷、跑旱船、闹花灯、玩社火等各种各样的娱乐活动等。

而关于元宵一词在古文里,“元”者,始也。一年之元为正月。“宵”者,夜也。我国原先采用的历法是阴历,是以月亮的运行规律来纪念的,正月十五是新春第一次月圆,所以此夜也叫“元宵”。

元宵又叫“汤圆”、“元子”。历史上还有许多别称,诸如“面茧、粉果、元宝、汤饼、圆不落角”等,传说中元宵起源于春秋末年,唐代则把汤圆叫做“面茧”、“圆不落泥”。宋代又称

为“圆子”、“团子”。直至明永乐年间才被正式定名为“元宵”,元宵分有馅、无馅两种。无馅的个头,味甜,以白糖、桂圆、桂花、藕丁、蜜饯为佐料,又称“珍珠汤圆”;有馅的个大,状如核桃。北方元宵多为甜馅,有白糖、豆沙、芝麻、山楂等;南方的则甜、咸、荤、素皆有,尤以宁波汤圆、贵阳吴家汤圆著称。

吃汤圆最初的目的只是为了改善生活而已。自打有了元宵节之后,元宵才成为了元宵节的应景食品。每逢元宵节,社会各界都要彻夜观灯玩耍,饿了就用汤圆来充饥。久而久之,汤圆这种小吃也就被人们称为“元宵”了。

如今,每年元宵节都要吃汤圆,吃汤圆的是一个团圆,更是一种纪念,也是一种节日。

拔丝汤圆



做法:1.包好汤圆后热油下锅,轻轻翻动几遍,直至汤圆全部虚胀捞出;2.用食用油抹光锅底,再放白糖和适量水,用文火熬成稠糊状;3.当冒大泡呈黄色后,将炸好的汤圆入锅,与糖糊搅拌均匀,迅速出锅,趁热食用。

此外,还可以将小汤圆煮熟后盛入碗中,再将煮沸后的甜酒酿浇进去,做成酒酿汤圆。



白酒的选购

□海燕

一、选名优产品 消费者在选购白酒产品时,应首先选择大中型企业生产的国家名优产品。产品质量国家监督抽查发现,名优白酒质量上乘,感官品质、理化指标俱佳,低度化的产品也能保持其固有的独特风格。而小型企业生产的中低档次的普通白酒质量参差不齐,一些粗制滥造、以酒精加香精简单兑制的低档酒却冠以“XX大曲”、“XX老窖”等品名出售,不合格品主要来自这些企业产品。 二、看标识标注 建议消费者不要购买无生产日期、厂名的白酒产品。因为这些产品可能在采购原料、生产加工、运输、销售等过程中不符合卫生要求,使酒类产品中产生过量的

有毒有害物质,如甲醇、杂醇油,饮用此类产品可引起急性慢性中毒,危害人身健康。 三、改变白酒越陈越香观念 白酒产品并非“越陈越香”。低度白酒(通常指酒精度40°以下的产品)是我国当前白酒产品中的主流,它的发展是我国白酒行业遵循产品结构调整的结果。近年来,低度白酒在存放一段时间后(通常需一年或更久,因酒而异)出现的酯类物质水解,并导致口味寡淡的问题已逐步成为白酒行业关注的焦点。因此,广大消费者在购买低度白酒时,最好应选择两年以内的白酒产品饮用。



建议消费者不要购买无生产日期、厂名的白酒产品。因为这些产品可能在采购原料、生产加工、运输、销售等过程中不符合卫生要求,使酒类产品中产生过量的