

饭店人手紧缺 上班族就餐成难题

□本报记者 曹威 李海

时下,春节假期刚过,对于一些上班族而言,上街吃饭成了难题。平时,一碗盖浇饭或者一碗拉面就能让上班族填饱肚子,既经济又实惠。春节期间,街头许多小餐馆特别是外地口味的小餐馆陆续“消失”,而一些坚守阵地的

“留守”餐馆则生意火爆。春节期间,依然坚守岗位的员工开始为一日三餐犯难。还有一些饭店因人手紧缺,眼睁睁地看着生意临门而无法开张。 餐馆人手紧缺难开张。2月2日上午,记者来到餐饮业较为集中的浉河区北京路中段和申碑路。虽然已经是正月十一,但北京

路上大部分酒店大门紧闭。有的饭店专门贴出通知,称因春节期间放假,要正月二十以后才开门迎客。“我们也没办法,大部分服务员都是外地的,现在都没回来,老板只能趁这个空当装修,延长开业时间。”申碑路一酒店的王女士无奈地表示,近期不少老客户都打电话咨询,但自己只能推掉这些上门的

生意。 餐馆不开张,无奈吃泡面。在西亚和美生活广场上班的小张告诉记者,因为西亚公司春节期间一直开业,她与同事们从初二开始就轮流值班,在哪吃午饭就成了小张和同事们面临的难题。“本来商场六楼是有餐饮小吃的,超市周围还有卖小笼包、肉夹馍的,可这些小店这会儿还都没开张呢。”小张很无奈,商场附近仅开张的一家小拉面馆在吃饭时必须排队,附近的酒店对于小张和她的同事来说消费太高了,所以连续四天,她都是从楼下超市买面包或者方便面来解决吃饭问题。不少上班族都反映,工作场所附近多数中小餐馆都不开业,仅有的小店天天爆满,到大饭店又消费不起,实在让人为难。

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。

免费咨询电话:400-652-5699

加盟热线:0371-66346289

地址:郑州市中州大道郑东新区绿地广场C座16层。

法国拉桐艺术酒庄

La Toton (France) Artistic Winery

诚信各景区加盟店

电话:15038735555 400-668013 地址:信阳东方红大道信合中州国际饭店旁

喝啤酒的好处

专家们发现,经常性、中度啤酒摄入量——即每天1杯至2杯12盎司(350毫升)啤酒——对于男性和女性都有益,特别是如果你正面临衰老或受到最常见疾病的困扰。

维护心脏健康 大量的研究表明,适度饮酒,包括啤酒,可降低患心脏病的危险。

保护血管 美国哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现,适量喝啤酒的高血压男性患者,其致死性和非致死性心脏病发作的风险都有所减低。

适度喝啤酒 也有助于防止血栓形成,预防缺血性脑中风。

降低糖尿病风险 研究显

示,糖尿病人中度饮酒也能减少最大的杀手——冠心病发作的风险。研究还表明,轻度饮酒习惯可帮助保护来自发展中国家的2型糖尿病患者。

提高认知能力 2006年刊登在《美国心脏协会杂志》上的报告表明,适量饮酒可能让妇女获得更好的认知能力。

使骨骼强壮 研究表明,啤酒在预防骨质流失与重建男性骨量上面可以发挥作用,但对于年轻妇女,更年期过后的妇女却没有发现益处。

保持活力 研究表明,在适度饮酒与总死亡率间有一种相反的联系,据2005年来自美国农业部的报告称,每天喝1杯至2杯酒的人,死亡风险似乎最低,这可能是由于啤酒起到了预防心脏病和中风的作用。(海燕)

浪费要不得

□本报记者 曹威 李海

春节是中华民族最隆重的传统节日,记者在春节期间看到的浪费现象比比皆是。

鞭炮烟花震耳欲聋。本来适量燃放鞭炮烟花可以渲染节日的喜庆气氛,然而过度就不好了,既是金钱的浪费也会带来环境的污染。最明显的是除夕和年初五的夜里,有的比闹气,讲排场,有钱的老板不惜花费数千元购置烟花,燃放时间有的达一小时之久,

远处看似美景闪烁,近处倒觉得噪音烦人。

菜肴美食吃剩多。传统习惯,春节前都要买年货。其实,现在的生活水平提高了,谁还在乎吃又能吃多少,每天都是吃好的,过多的荤腥也让人吃腻了。为招待亲朋表示待客之礼,每家餐桌上还是以最丰盛的菜肴展示,以品种全、数量多表示主人的诚意和礼节,让客人尽情享用。其实有些只吃了一半,最后就被倒掉了,十分浪费,数量多的、价高的留着再用,但是食品存



情人节即将到来,各大超市开始推出各种促销手段,其中巧克力等产品成为促销的主打产品。图为我市一商场促销的巧克力商品。曹威 易续震 摄

元宵和汤圆的区别

元宵是放好馅料后手工揉制,其使用的糯米粉是将糯米泡后再用石碾子磨制过筛,由于用的是湿粉,所以“过筛”时筛子最多只能80目,比较粗,而馅料必须是硬的,可以加入各种果料,所以吃起来有“咬劲”,果香和米香浓郁。与之相比,汤圆是用水磨

干粉后包制,非常细腻,糯米粉可以通过200目的细筛子,包制时能放入更多的油脂,馅料也不会出现大的颗粒果料,其特点是口感更软滑细腻,速冻包装一年四季都可以吃到。汤圆馅含水量比元宵多,这是两者的区别之一。(汤媛)

节日习俗

中国汉族民俗传统节日,正月是农历的元月,古人称其为“宵”,而十五日又是一年中第一个月圆之夜,所以称正月十五为元宵节。

民间都以狮舞前来助兴。这一习俗起源于三国时期,南北朝时开始流行,至今已有一千多年的历史。

猜灯谜 “猜灯谜”又叫“打灯谜”,是元宵节后的一项活动,灯谜最早是由谜语发展而来的,起源于春秋战国时期。它是一种富有讥讽、规戒、诙谐、笑谑的文艺游戏。

走百病 “走百病”,也叫游百病,走桥等,是一种消灾祈福健康的活动。元宵节夜妇女相约出游,结伴而行,见桥必过,认为这样能祛病延年。(吴铭)

舞狮子 中国优秀的民间艺术,每逢元宵佳节或集会庆典,

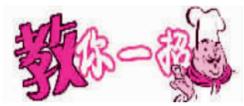


奶油樱桃小蛋糕



器低速打出大泡,加入1/3白糖,中速打至蛋白浓稠加1/3白糖,中速打至堆积状态剩下1/3白糖,搅打至湿性发泡(提起打蛋器蛋白霜成弯角状);6.盛1/3蛋白霜到蛋黄糊中。用橡皮刮刀用切拌的方式轻轻翻拌均匀(切勿画圈搅拌,以免消泡);7.把蛋黄糊全部倒入盛蛋白霜的盆中,用同样的手法翻拌均匀,直到蛋白和蛋黄糊充分混合;8.用裱花袋将蛋糕糊挤入耐高温纸杯中,在桌上磕三四下震出面糊里的大气泡;9.烤箱170度烤25分钟至30分钟至表面金黄即可;10.将10克细沙糖加入刚从冰箱取出凉透心的淡奶油,打发装入有裱花嘴的裱花袋,再凉透的小蛋糕上挤一圈,上面装饰一颗樱桃,樱桃上放小块鱼胶粉做的透明果冻点睛即可(粉红淡奶油是加了草莓味香油的)。

原料:蛋黄4个、蛋白4个、低筋面粉80克、细沙糖60克(分成10克放进蛋黄+40克放进蛋白+10克放进淡奶油打发);色拉油40克、牛奶40克、柠檬汁几滴(无泡打粉等添加剂)
做法:1.分离蛋黄和蛋白,盛蛋白的盆要保证无油无水,最好使用不锈钢盆;2.蛋黄加白糖混合均匀,加牛奶,加油混合均匀;3.蛋黄糊里筛入面粉用橡皮刮刀用切拌手法搅拌均匀(切勿画圈搅拌,以免消泡);4.蛋黄糊做好就可以将预热烤箱170度;5.下面开始打蛋白。蛋白加几滴柠檬汁,电动打蛋



鸡尾酒会礼仪须知

参加鸡尾酒会,应避免下列行为:
1.早到,即使提前一分钟也不好;于预定结束时间前15分钟才到,然后又等待了一小时,明明主人已经累了,还硬拖着不走。2.用又冷又湿的右手和人握手(记得请用左手拿饮料)。3.右手拿

过餐点,奶味还没抹干净,就和人握手(请用左手拿餐点,要不然,吃完就应立即用餐巾把手仔细擦干净)。4.和别人说话时东张西望,好像深怕错过哪个更重要的人物,这是非常不礼貌的。但是在鸡尾酒会上。这种错误却很常见。5.

教你怎样炒菜控油烟

炒菜温度一般在200℃~300℃之间。这个温度产生的油烟中含有多种有害物质,包括丙烯醛、苯、甲醛、巴豆醛等。这些均为有毒物质和致癌嫌疑物质。

用新油炒菜。不要用煎炸过或加热过的油脂炒菜。煎炸过的油脂,或者使用过一次已经混有杂质的油脂,烟点会明显下降,这就意味着炒菜油烟更多,对操作者的健康造成更大损害。

不要选择爆炒、煎炸、过油、过火的菜式。各种烹调所需要的油温有区别,如爆炒需要将近300℃,这个温度必然会让锅中的油大量冒烟。而那些锅里着火的操作,温度会超过300℃,

抢着和贵宾谈话,不让别人有和他们搭讪的机会。6.硬拉着主人讨论严肃话题,说个没完。要知道,主人还有更重要的事要做,没功夫和你扯整晚。7.霸占餐桌,以致别的客人没机会接近食物。8.把烟灰弹到地毯上,或拿杯子当烟灰缸,用完就不管了。(晓晓)



饮茶常识

茶叶营养丰富,经常饮茶有益于身体健康,但饮用时必须科学得法。

不宜空腹喝茶。喝茶可以给人补充营养,被人们视为延年益寿之品。但饮法不当,反而不好。如有的人喜欢早晨起床后空腹喝茶,这对身体没什么好处。因为早晨空腹喝茶会冲淡胃酸,不利于消化。茶叶性寒味苦,可抑制胃活动而降低食欲,影响早上进食量。早餐是人体对吃进的蛋白质、糖类和其他营养素利用率最高的一餐,吃饭少了,消耗多,不到中午胃内食物就空,会使人乏力,长久下去对健康不利。

饭后不宜立即饮茶。因为茶叶的鞣酸可使蛋白质凝固成颗粒,胃肠对这种凝固的蛋白质颗粒难于消化吸收;食物中的微量元素也容易与茶中

的酸、碱发生反应,形成不溶性盐,妨碍营养物质吸收。

睡前最好少饮茶。茶叶中含有咖啡碱、茶碱、可可碱,都具有提神兴奋的作用。睡前饮茶过多,势必影响入睡,甚至失眠。

多喝绿茶可降低胆固醇。茶叶中含

有丰富的促进脂肪酸化的维生素C,具有促进胆固醇排出的效果。特别是绿茶还含有叶绿素,亦有降低血液中胆固醇的作用。绿茶还有促进血液再造的作用。饮绿茶后,血液中红细胞增加,对促进血液循环、防止恶性贫血也有一定的作用。

此外,绿茶具有分解脂肪、除去粘附在血管壁上的胆固醇、借尿排出体外的功能。蜂蜜茶可治咽炎。天气寒冷,易引起咽炎。当你咽喉发痒疼痛时,用浓茶配蜂蜜漱咽有奇效。具体方法是:取适量茶叶时,用小纱布袋装好,置于杯中,用沸水泡茶(茶叶比饮用的稍浓),凉后再加适量蜂蜜搅匀,每隔半小时用此溶液漱口咽下。一般当日见效,两日即痊愈。为巩固疗效,愈后再继续含漱3天。(海燕)

生活小常识

动物油好还是植物油好 其实,这是根据每个人的身体健康状况和生活习惯而决定的。每个人都可以根据自己的实际情况来选择。

花生油 经常吃花生油能有效地补锌。花生油北方菜经常使用。但是,花生油非常油腻夏天吃就不是最合适。常吃花生油也比较容易上火。
食用调和油 食用调和油适用于所有日常的菜肴,具有调整血脂、预防心脑血管疾病、滋润肌肤、消除疲劳、改善体质、延缓衰老的作用。

橄榄油 橄榄油中含较高比例的油酸,是一种肠胃最能承受的食用油。它能使血脂降低

发芽大蒜能吃吗

在室内阴凉通风处存放的大蒜发芽后可以吃,但在阳光照射到的地方存放的大蒜,发芽时大蒜表面会变绿,这样就产生了生物碱,最好不要吃。

大蒜收获以后,休眠期一般为2个月至3个月。休眠期过后,在适宜的气温下,大

蒜便会迅速发芽、长叶,消耗茎中的营养物质,导致鳞茎萎缩、干瘪,食用价值大大降低,甚至腐烂。所以说,发芽了的大蒜,虽然可以吃,但因营养消耗,食用价值会大打折扣。(海燕)

大蒜的营养价值

强力杀菌。大蒜中含硫化物具有奇强的抗菌消炎作用,对多种球菌、杆菌、真菌和病毒等均有抑制和杀灭作用,是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种。

防治肿瘤和癌症。大蒜中的锗和硒等元素可抑制肿瘤细胞和癌细胞的生长,实验发现,癌症发生率最低的人群就是血液中含硒量最高的人群。美国国家癌症组织认为,全世界最具抗癌潜力的植物中,位居榜首的是大蒜。

排毒清肠,预防肠胃疾病。大蒜可有效抑制和杀死引起肠胃疾病的幽门螺杆菌等细菌病毒,清除肠胃有毒物质,刺激胃黏膜,促进食欲,加速消化。
降低血糖,预防糖尿病。大蒜可促进胰岛素的分泌,增加组织细胞对葡萄糖的吸收,提高人体葡萄糖耐量,迅速降低体内血糖水平,并可杀死因感染诱发糖尿病的各种病菌,从而有效预防和治理糖尿病。(海燕)

早餐吃蔬菜好处多

人人皆知不吃早餐有损健康,如易患消化道疾病,并会降低大脑功能、易患胆结石、影响儿童发育等,但很多人不知道如何科学地吃早餐。

不少人早餐习惯吃馒头、油炸食品、豆浆。也有人吃些蛋品、肉类、奶类。虽然上述食品富含碳水化合物及

蛋白质、脂肪,但均为酸性食物,酸性食品在饮食中过量,容易导致血液偏酸性,引起体内生理上酸碱平衡的失调,使血液色泽加深、粘度增大,还会出现缺钙症。营养学家建议,早餐既要能提供足够的热量,又要能活跃脑功能,最好搭配一些新鲜蔬菜。(曹巍)

动物油好还是植物油好

其实,这是根据每个人的身体健康状况和生活习惯而决定的。每个人都可以根据自己的实际情况来选择。

花生油 经常吃花生油能有效地补锌。花生油北方菜经常使用。但是,花生油非常油腻夏天吃就不是最合适。常吃花生油也比较容易上火。
食用调和油 食用调和油适用于所有日常的菜肴,具有调整血脂、预防心脑血管疾病、滋润肌肤、消除疲劳、改善体质、延缓衰老的作用。

橄榄油 橄榄油中含较高比例的油酸,是一种肠胃最能承受的食用油。它能使血脂降低

以减少胆囊炎和胆结石的发生。无论对老人和孩子而言,橄榄油都是最佳食用油之一。
玉米胚油 该油不饱和脂肪酸高达86%,人体吸收率高达98%以上,油中维生素E的含量也高于其他的普通植物油,是高血压、高血脂、高胆固醇、冠心病和肥胖患者的理想食用油。
大豆色拉油 大豆色拉油也是常用食用油,有一种特殊的豆香。营养成分丰富,适合体弱消瘦的人群,可增加身体的免疫力,增加体重。(吴明)

健康饮食

