

多唱红茶好处多

□本报记者 曹威

近日,记者走访了我市的一些售茶店,店主告诉记者,我市市民偏爱绿茶,信阳红茶更多是销往外地,并且销量不错。

我市素有“北国江南,江南北国”的美誉,地跨淮河,位于秦岭——淮河分界线,山清水秀,风景秀丽,物产丰富。好山好水出好茶,好的地理环境是信阳茶品质保证的基础,“信阳红”更是当下我市主推的王牌茶。

“信阳红”主要销往外地,那为什么我市本地居民偏爱绿茶呢?记者在走访中听到最多的答案是“习惯”。我市由于地理上的优势,喝茶是多年传统的累积,而“信阳红”是新技术与信阳茶叶在近年来的结合,我市市民多买红茶来尝鲜,但是平时主要喝还是绿茶。

红茶性温和,生热暖腹,全发酵,刺激性较弱,非常适合身体较弱的人。红茶抗衰老、促进食欲、利尿消肿。红茶的保健功效不逊于绿茶,并且,红茶更加有益于心脏。

### 早餐的错误吃法

吃法一:“营养”早餐
早餐内容:水果、蔬菜、鸡蛋、牛奶等营养食物,就是缺了“营养价值不高”的主食。
吃法四:零食早餐
早餐内容:各种零食,如雪饼、饼干、巧克力等。
吃法五:运动型早餐
早餐内容:路边购买的早餐,边走边吃,手动,脚动,嘴动,全身运动……
吃法六:“回味早餐”
早餐内容:剩饭菜,或剩饭菜炒饭、剩饭菜煮面条等。



信阳云龙包装有限公司是一家大型综合性包装印刷企业,自1992年建厂以来,在董事长陈永强带领下高速跨越发展,目前已经发展成为集印刷、包装、销售、设计等于一体的综合性企业。

# 茶叶的选购

一、正确选购新茶,辨认陈茶。由于茶叶在储存过程中营养成分发生改变,茶叶的感官品质随着保存时间延长而变差,因此在选购时,应购买近期生产的茶叶,即购新茶,少购陈茶。

素含量明显减少,使得夏茶中花青素、咖啡碱、茶多酚含量明显增加,从而滋味苦涩。秋茶滋味淡薄,而且香气不高,叶色较黄,因此选购茶叶时,认真区分春茶和夏秋茶,正确选购春茶。

碧螺春产于江苏吴县太湖的洞庭山碧螺峰。银芽显露,一芽一叶,茶叶总长度为1.5厘米,芽为白毫卷曲形,叶为卷曲清绿色,叶底幼嫩,均匀明亮。假茶为一芽二叶,芽叶长度不齐,呈黄色。

二、正确选购春茶,辨认夏秋茶。由于春茶芽中肥壮,色泽绿翠,叶质柔软,白毫显露,春茶比夏秋茶滋味更为鲜爽,香气更加强烈,保健作用更为明显,并且春茶成长期间一般无病虫害,无须使用农药,茶叶污染少,因此春茶是一年中最茶品质最好的茶。夏茶中的氨基酸、维生素含量明显减少,使得夏茶中花青素、咖啡碱、茶多酚含量明显增加,从而滋味苦涩。

三、正确鉴别名茶与普通茶。西湖龙井茶产于浙江杭州西湖区。茶叶为扁形,叶细嫩,形整齐,宽度一致,为绿黄色,手感光滑,一芽一叶或二叶,芽长于叶,一般长3厘米以下,芽叶均匀成朵,不带蒂,碎片,小巧玲珑。龙井茶味道清香,假冒龙井茶则多是青草味,夹蒂较多,手感不光滑。

四、消费者在品茶时。(1)先看茶叶外形。一般高档条形茶,原料细嫩,做工精细,其余条索细紧,锋苗显露,含毫量多;低档条形茶原料粗老,做工粗放,条索较松。一般高档茶色泽鲜活光滑,低档茶色泽暗淡缺少光泽或多粗老片,色泽茶杂;陈茶色泽暗滞,高档茶应剔净茶类及非茶类夹杂物,低档茶允许有带有部分茶尖夹杂物,但决不允许有非茶类夹杂物存在。

## 油桃上市了

□本报记者 曹威

清明前后,油桃上市了,我市市民纷纷购买尝鲜。据悉,随着油桃上市量的增加,油桃的价格会逐渐降低。

导致的油桃上市量的增加。卖油桃的商贩说:“油桃的价格还是相对较高的,但是人们的生活水平提高了,特别是信阳人爱吃、舍得吃,油桃的销量还是不错的。”据了解,今年的油桃批量上市时间大概为4月中下旬。

油桃香、脆、清甜可口,营养丰富。含多种维生素等,营养丰富,止咳化痰,少儿食用促进发育,提高智力。

## 传茅台官方将涨价 经销商称出厂价或涨200元钱

近日,有本地茅台经销商表示,尽管目前仍未收到涨价通知,不过茅台出厂价有机会上调200元钱。对于这一说法,贵州茅台官方尚未发出调价通报。而多家券商近日纷纷发表报告“力挺”提价。茅台酒的价位大有好处要涨还是要继续跌的十字路口之势。

京办事处主任张连剂一口否定了媒体近日称茅台酒批发价大跌三成的报道。张连剂说,他没听说过批发价能涨到1200元钱。“我们现在飞天茅台酒要1519元钱。这是公司统一定价。”

截至笔者昨晚发稿时为止,贵州茅台官方未发出官方调价通报。

券商:4月份可能逆势涨价
据业内人士分析,茅台的跌价主要是由于几年茅台价格只有涨不见跌,囤茅台的人也逐年增多,但是他们中的很多计划在春节前趁高价抛出。此外,禁止公费消费茅台的呼声也让茅台价格笼罩在一片阴影中。

昨日,笔者发现对于茅台官方将提价的说法不但在经销商中热传,多家券商也非常热衷于如此预测。中信证券的一份研究报告说,尽管目前超高端白酒终端存在批发价下跌和批发商跑货的现象,但茅台在4月份仍存在逆势涨价的可能。对此,招商证券的另一份研究报告分析得更加“直白”。这份报告说,茅台酒目前批零价差过大,茅台提高厂价能“增加国家利税、支持西部建设”。报告指出,茅台厂价应该至少是终端价格一半才合理。(摘自《新华网》)

## 蜂蜜八种吃法让营养功效更强

蜂蜜是一种营养丰富的食品。蜂蜜中的果糖和葡萄糖容易被人体吸收。

- 第一大功效:快速恢复疲劳
在所有的天然食品中,大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用,改善血液的营养状况。
吃发:中午一杯蜂蜜水。
第二大功效:消除大餐后的积食
蜂蜜可以促使胃酸正常分泌,还有增强肠蠕动的作用,能显著缩短排便时间。
吃发:每天早晚空腹服蜂蜜25克。
第三大功效:滋阴润肺止咳
蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效,枇杷蜜的止咳作用最好。

- 吃发:雪梨一个,切薄片拌蜂蜜吃,每日数次。
第四大功效:有利于快速醒酒
蜂蜜成分中含有一种大多数水果没有的果糖,它可以促进酒精的分解吸收,因此有利于快速醒酒,并解除饮酒后的头痛感。
吃发:饮酒前吃50克蜂蜜或几块涂蜂蜜的饼干面包,酒后饮蜂蜜水。
第五大功效:让兴奋的神经“安眠”
蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠。而且蜂蜜没有其它药物所具有的压抑、疲惫、分神等副作用。苹果蜜的镇静功能最为突出。
吃发:每晚睡前一匙蜂蜜。

- 第六大功效:治疗偶发伤口
蜂蜜去掉糖分后的酸度等同于醋,可令细菌在创伤部位不能生存。即使没有病菌,在它的作用下,伤口的肿胀、疼痛程度都会大大减轻,还能消除死去的肌肉,加快伤口愈合。
吃发:用10%-15%的蜜汁洗涤伤口,用纯蜜涂抹包扎。
第七大功效:护肤养颜抗衰老
蜂蜜是最理想的护肤品。它能供给皮肤养分让皮肤具有弹性,能杀灭或抑制附着在皮肤表面的细菌,还能消除皮肤的色素沉着,促进上皮组织再生。
吃发:在一匙葡萄酒中加入一匙蜂蜜,加入面粉调匀后就成为葡萄蜂蜜面膜。
第八大功效:保护狂野的“心”
蜂蜜可以营养心肌并改善心肌的代谢功能,使血红蛋白增加,心血管舒张,防止血液凝集,保证冠状血管的血液循环正常。
吃发:每天早晚各饮一杯蜂蜜水。(海燕)

## 做健身操有效防春困

所谓“春困”是因为人体的生理功能随季节变化而出现的一种正常生理现象,随着春天天气渐暖,人体皮肤的血管和毛孔也逐渐缓慢舒张,循环系统供应增多,汗腺分泌增多,由于人体内血液的总流量是相对稳定的,供应外周的血量增多,供给大脑的血量就会相对减少,所以就会出现“春困”。

可以做健身操,锻炼可以有效地防止“春困”。春天最好在阳光充足、绿化多的地方活动,多做深呼吸,给大脑提供新鲜充足的氧气,消除困倦。比较适宜的运动有慢跑、普拉提、瑜伽、太极拳。另外,抵御“春困”,饮食上要吃少阳亢的食物,如油炸和辛辣食品;可多吃些滋阴补阴的食物,如鸭肉、荸荠、藕、百合、山药、南瓜、核桃等;还可用桑叶、薄荷、菊花泡水喝,有清热下火的作用。(春燕)

Advertisement for honey with text: 光泽和黏度, 选购地道的花蜜, 倒置, 密封好的蜜瓶, 倒置, 封在瓶口处的空气很难上浮起。 Includes an image of a honey jar and a bee.

## 韭菜炒鸡蛋



做法:1.韭菜洗净切碎,2.鸡蛋打散,3.将鸡蛋倒入韭菜中搅拌均匀,4.倒入适量加油,耗油,5.加入适量盐,6.搅拌均匀,7.热锅倒入适量食用油,8.倒入搅拌均匀的韭菜鸡蛋,炒至韭菜里的水分干了,成块了,蛋变色了即可。

教你一招
主料:韭菜、鸡蛋。
辅料:盐、生抽、蚝油、食用油。

## 生姜与辣椒的功效与作用

止呕解毒,助血液循环
姜的性味辛、微温,入肺、脾、胃经,除了能发汗解表外,主要的功效还能温中止呕、解毒,它的解表作用多用在治疗流感感冒、发热、恶寒等症,民间常在秋冬及雨季时用红糖加上姜煎汤,对于遭受风寒或淋雨感寒的人,通常都能发挥“得汗而解”的作用,并能预防感冒。而它的温中止呕作用,已经获得西医研究的证实。

姜汁不只能治疗胃寒及胃热呕吐,还能防晕车吐,在解毒方面则用在解鱼蟹毒、呕吐腹泻等症,单用或配紫苏皆可。此外,生姜又能解半夏、生南星之毒,煎汤饮服,可用于中半夏、南星毒引起的喉哑舌肿麻木等症。因此在炮制半夏、南星时,常用生姜同制,以减除毒性。但姜吃多了会伤眼力,若眼睛干涩、好发青春痘、患有痔疮、喉咙不适及肝病者都不宜食姜。

姜不只有中药的作用,现代医学也证实姜能帮助血液循环,除能清除过多脂质有效延长头发的生长期,还有减肥用的生姜精油泡澡!
生姜又减肥的姜油
生姜丝清甜爽又辣,好吃在口感,但它的好用却是在姜油,研究发现,姜的主要药效是在姜油里。姜油的主要活性成分是gingerols和shogaols,

辛辣的作用是姜辣素Gingerol,其中以6-姜萜酚含量最多。而生姜酚类在加热和储存过程中,会逐渐脱水生成油状辣味成分的姜萜酮类Shogaol,和结晶性辣味成分的姜萜Zingerone。而挥发油主要是姜萜Zingiberol、姜萜Zingiberene、水芹烯Phellandrene、蒎烯Camphene、柠檬醛Citral、芳樟醇Linalool、甲基庚烯酮Methylheptenone、壬醛onylaldehyde和D-龙脑d-Borneol等,还有13种胺基酸成分。坊间常用生姜磨头皮来治疗秃头,研究发现姜的增强局部血液循环作用,有助头皮毛孔污垢清除,能增加皮肤微循环。而生姜精油的姜辣素能让让人发热、产热,加快身体代谢率,因此也被应用在减肥塑身上,各种泡澡或塑身霜中都可看见。(小姜)