

不可或缺八种食物

草莓解毒

食用草莓能促进人体细胞的形成,维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合,增强人体抵抗力,并且还有解毒作用。草莓含有多种有机酸、果酸和果胶类物质,能分解食物中的脂肪,促进消化液分泌和胃肠蠕动,排除多余的胆固醇和有害重金属。

莲子养心

养心季节是夏,此时心脏最脆弱,暑热逼

人容易烦躁伤心,易伤心血。莲子芯的味道虽然比较苦,但可以清心火,是养心安神的佳品,亦可壮肠胃。

蘑菇抗癌

蘑菇蛋白质中,人体八种必需氨基酸齐全、含量高,占氨基酸总量的38.2%,可抑制癌细胞生长,特别是对消化道肿瘤有辅助治疗作用,能加强肝肾的活力。

茄子抗老

夏季对人体的损耗大,茄子中含有维生

素E,有防止出血和抗衰老功能,常吃茄子能够延缓人体衰老。茄子是为数不多的紫色蔬菜之一,在它的紫皮中含有丰富的维生素E和维生素P,是其他蔬菜所不能替代的。

豌豆清肠

豌豆中富含人体所需的各种营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维,能促进大肠蠕动,保持大便通畅,起到清洁大肠的作用。

莴苣通气

莴苣含有大量植物纤维素,能促进肠壁蠕动、通利消化道,可治疗便秘,是贫血患者的最佳食料。推荐鱼腥草拌莴苣。具有清热解毒,利湿化痰的功效。

鸭蛋补夏

俗传,立夏吃蛋,叫做“补夏”,使人在夏天不会消瘦,不减轻体重,劲头足,干活有力。咸鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富,含钙量、含铁量比鸡蛋、鲜鸭蛋都高,是夏日补充钙、铁的首选。之前也有说夏天喝鸡汤也很好哦。

章鱼补血

章鱼有补血益气、治痢疽疔毒的作用。它含有丰富的蛋白质、矿物质等营养元素,还富含抗疲劳、抗衰老、能延长人类寿命等重要保健因子——天然牛黄酸。一般人都可食用,尤适宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用。(果果)

远离七大恶习

- 1.吃饭太快:不但可能导致胃胀气和消化不良,还会让你吃得过多。
- 2.总在周末放纵自己:很多人平时都吃得很有节制,但是周末却前功尽弃。
- 3.爱吃甜食:糖果只能带来纯能量,却几乎没有任何营养。
- 4.零食狂饮食过量。
- 5.进食不专心:边看电视

或边上网边吃,会不自觉地吃得更多。
6.爱吃罐头食品、包装食品:这些食品很可能是脂肪、糖、盐的隐形来源。
7.用吃来发泄情绪:或许当时能舒缓情绪,但是以吃来对付恐惧和挫败,只会导致坏情绪的恶性循环和体重增加。(曹威 李海)

12种有毒水果你吃了多少

桃

用工业柠檬酸浸泡水蜜桃用工业柠檬酸浸泡,桃色鲜艳、不易腐烂。这种化学残留会损害神经系统,诱发过敏性疾病,甚至致癌。半熟脆桃,加入明矾、甜味素、酒精等,使其清脆香甜。

明矾的主要成分是硫酸铝,长期食用会导致骨质增生、记忆力减退、痴呆、皮肤弹性下降以及皱纹增多等问题。白桃用硫磺熏制,还会有二氧化硫的残留。

芒果

青芒果用生石灰捂黄,使表皮看起来黄澄澄的,但吃起来却没有芒果味,也存在过量使用防腐剂的问题。

梨

使用膨大素、催长素令其早熟,再用漂白粉、着色剂(柠檬黄)为其漂白染色。处理过的梨汁少味淡,有时还会伴有异味和腐臭味。这种毒梨存放时间短,易腐烂。

香蕉

用氨水或二氧化硫催熟,这种香蕉表皮嫩黄好看,但果肉口感僵硬,口味也不甜。二氧化硫对人体神经系统造成损害,还会影响肝肾功能。

西瓜

超标使用催熟剂、膨大剂和剧毒农药,这种西瓜皮上的条纹不均匀,切开后瓜瓤新鲜,瓜子呈白色,有异味。

葡萄

把尚未成熟的青葡萄放入乙烯利稀溶液中浸过,过一两天青葡萄就变成了紫葡萄。这种葡萄颜色不均,含糖量少,汁少味淡,长期食用对人体有害。

柿子

生柿子用酵母或催熟剂来催熟,但柿子的甜度大减。还有果农在生柿子蒂巴处点上“一试试”使之红透。这些化学药剂都会产生残留,使柿子带毒。

大枣

用开水泡,不管多青的枣用开水一泡立马变红。还有果贩用化学染色剂染色,用工业石蜡打蜡,使大枣带毒。

桂圆

喷洒硫酸或酸性溶液浸泡,使其颜色鲜艳。硫酸具有较强的腐蚀性,会灼伤人的消化道。还容易引发感冒、腹泻以及强烈咳嗽。

荔枝

用硫酸溶液浸泡、或用乙烯利水剂喷洒,使变色的荔枝变得鲜红诱人,但很容易腐坏。这类溶液酸性较强,会使手脱皮、嘴起泡,还会烧伤肠胃。还有果贩会用硫磺熏制,而二氧化硫对眼睛、喉咙会产生强烈刺激,导致人头昏、腹痛、腹泻。二氧化硫还会致癌。

柑橘

柑橘类水果储存中过量使用防腐剂,在出售中用着色剂“美容”,用工业石蜡抛光。工业石蜡的杂质中含有铅、汞、砷等重金属,会渗透到果肉中,使用后会记忆力下降、贫血等症状。

苹果

用膨大素催个,催红素着色,防腐剂保鲜。过量使用膨大素、催红素、防腐剂会伤害肝脏。零售果贩还会给苹果打上工业石蜡,目的是保持水分,是果体鲜亮有卖相。(微微)

健康饮食

夏天多吃红黄色蔬果

皮肤抗力

英国研究发现,每天摄入16毫克番茄红素,晒伤危险系数能下降40%,而胡萝卜素能有效阻挡紫外线。

多吃红黄色蔬果以及深色绿叶蔬菜等,还可以减轻和修复晒后组织损伤。适当补充一些抗氧化剂,如每天摄入1克维生素C、400国际单位维生素E和15毫克β胡萝卜素等,也能有效修复晒伤。

近年来,多项研究还证明了番茄红素、类胡萝卜素的抗癌作用。美国芝加哥大学医学院对1899名中年男性近30年的调查结果显示,前列腺疾病与体内番茄红素的浓度水平有密切的关系。摄入量越低,患前列腺疾病的几率越高。美国肿瘤研究学会指出,番茄红素还能降低女性患乳腺癌的风险。此外,男性适当多吃西红柿、补充维生素E,有助前列腺保健。(曹威 李海)

英国研究

发现,每天摄入16毫克番茄红素,晒伤危险系数能下降40%,而胡萝卜素能有效阻挡紫外线。

多吃红黄色蔬果以及深色绿叶蔬菜等,还可以减轻和修复晒后组织损伤。适当补充一些抗氧化剂,如每天摄入1克维生素C、400国际单位维生素E和15毫克β胡萝卜素等,也能有效修复晒伤。

近年来,多项研究还证明了番茄红素、类胡萝卜素的抗癌作用。美国芝加哥大学医学院对1899名中年男性近30年的调查结果显示,前列腺疾病与体内番茄红素的浓度水平有密切的关系。摄入量越低,患前列腺疾病的几率越高。美国肿瘤研究学会指出,番茄红素还能降低女性患乳腺癌的风险。此外,男性适当多吃西红柿、补充维生素E,有助前列腺保健。(曹威 李海)

女人多吃鸡蛋或致死亡

据日本学者进行的一项长达14年的研究

,每天吃一个或以上数量鸡蛋的妇女,与每周只吃一个或两个鸡蛋的妇女相比,死亡率要高一些。

吃鸡蛋数量最多的妇女,因患上心脏病和中风而死亡的概率也要高一些,尽管从统计角度看,两者之间的联系并不十分紧密。学者们认为,这也可能和妇女很少死于这两种疾病有关。

《美国临床营养学杂志》刊登的一篇报告甚至指出

,经常吃鸡蛋的女性的死亡率会升高22%,如果是糖尿病患者,这个概率还要翻倍。实际上,鸡蛋中的胆固醇(每个约含200mg)并不会像黄油和肉类中的脂肪一样,使血液中的胆固醇浓度大幅升高,而且鸡蛋中还含有丰富的维生素、矿物质、脂肪酸等营养物质。(摘自《中国日报网》)

夏季吃点酸味食品对健康有利

夏季天气炎热,人们普遍感觉不适

,会引起人体代谢、内分泌、体温调节等一系列功能失调。吃点酸味食品对健康有利,一般来说,夏季多食酸味食品。

杀菌防病:夏季喜食生冷,用醋调味既可增进食欲,又能够杀死菜中的细菌,可预防肠道传染病。

敛汗祛湿:夏季出汗多而易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

利于营养素的吸收:

夏季最需全面均衡营养,在高温环境里,人体营养物质消耗相当大。除了一日三餐外,还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、B1、B2和A、D、钙丢失多的人还要补充优质钙制剂。多吃点酸味水果和食品可以增加和帮助钙等营养素的吸收。

最需全面均衡营养

,在高温环境里,人体营养物质消耗相当大。除了一日三餐外,还要注意从蔬菜、水果、饮食中额外补充维生素C、B1、B2和A、D、钙丢失多的人还要补充优质钙制剂。多吃点酸味水果和食品可以增加和帮助钙等营养素的吸收。

增强胃液杀菌能力:持续高温下及时补充水分很重要,饮水可维持人体充足的血容量、降低血黏度、排泄废物、减轻心脏和肾脏负担。但饮水多了会稀释胃液,降低胃酸杀菌能力。吃些酸味食品可增加胃液酸度,健脾开胃,帮助杀菌并有助于消化。(曹威 李海)

莲藕

莲藕味甘、性平、生熟均可食用

,主治热渴,散瘀血,生肌。熟藕性温味甘,有益胃健脾、养血补益、止泻功能。主治肺热咳嗽、烦躁口渴、脾虚泄泻、食欲不振及各种血症。

作用:1.清热凉血:莲藕生性寒,有清热凉血作用,可用来治疗热性病症;莲藕味甘多液、对热病口渴、衄血、咯血、下血者尤为有益;

2.通便止泻、健脾开胃:莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,能与人体内胆酸盐,食物中的胆固醇及甘油三酯结合,使其从粪便中排出,从而减少脂类的吸收。莲藕散发出一种独特清香,还含有鞣质,有一定健脾止泻作用,能增进食欲,促进消化,开胃健脾,有益于胃纳不佳,食欲不振者恢复健康;

3.益血生肌:莲藕的营养价值很高,富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富,有明显的补益气血,增强人体免疫力作用。故中医称其:“主补中养神,益力气”;

4.止血散瘀:藕含有大量的单宁酸,有收缩血管作用,可用来止血。藕还能凉血,散血,中医认为其止血而不留瘀,是热病血症的食疗佳品。(海燕)

凉拌酸辣藕片



盆中,调入盐、白醋、白糖,拌匀腌制入味;

4.腌制好的藕片装入盆中,在藕片上撒上蒜末、葱末和剪好的红椒段,然后起锅烧热适量油至冒烟,浇在藕片上即可。

小贴士

1.藕片要尽量切得很薄,这样焯水的时间缩短,能更好的保证藕片的清脆。

2.焯好水以后投入冰水中的藕片会更脆,我考虑孩子的饮食,所以放入凉白开中。

3.浇油的时候,油一定要够热,泼在藕片上会有响声才行,这样才能浇出蒜、葱和干辣椒的香味。

2.把葱、蒜末分别切末,在切莲藕的同时,锅中烧水,水开以后,捞出莲藕入焯锅熟;

3.捞出放入凉白开里冷却,冷却后稍沥水份,装入较大的



如何准备喝红酒?

红酒平放着存放

,软木塞浸泡日久会分解、产生木屑,饮用前一天要直立,让木屑沉淀到瓶底。

喝红酒不可以加冰,也不能像香槟放在冰桶里,最适当的饮用温度是10摄氏度至14摄氏度。冬天,可以直接饮用;夏天,最好先放到冰箱的冷藏室,用餐前半小时至一小时取出,先开瓶,摆在一旁慢慢醒酒,同时让温度回升。

喝前

高级红酒的酒瓶都有人搜集,因为有的酒瓶简直就是一幅艺术品。为了避免酒液“流花”酒标,正确倒酒方法是让酒标的正面朝上。

此外年代老的酒(超过8年至10年),瓶底一定有木屑,即使三五年,有的也有木屑。因此倒酒时要小心,除了不可晃动酒瓶,倒到最后,还要留一点在瓶的肩部。把酒瓶整个倒

翻过来试图倒尽最后一滴酒,是不正确的。

品酒

昂贵的、好的红酒是艺术品,不要“喝”,而是“品”。每次品之前,先晃动车杯,再用鼻子深吸一下,然后浅尝一口,让酒液在口腔保留一段时间,之后才咽下去。

注意,喝酒前请先将嘴吧擦干净,否则杯上将留有唇印。喝葡萄酒请勿干杯一口喝完。此外,喝红酒不应加雪碧或柠檬,这会破坏红酒原来的味道。摇着酒盅一杯一杯地比酒量不是红酒的喝法。(曹威 李海)

酒与生活

众多食客心目中的优雅印象。3年前的信阳,火锅涮海鲜,是澳门豆捞的创举,而且,这一创举中的每一个细节,都被做到了极致:高档的装修,汇集来自世界各地的名贵海鲜带来的至尊口感,一对一式无微不至的贴心服务……澳门豆捞,正是凭借鲜香奇特的美味,给世界各地的山珍海味、瓜果田蔬,征服了对饮食甚为挑剔的食客。澳门豆捞,以上乘品质的食物、无微不至的服务、高雅大方的环境、经济实惠的消费被誉为火锅中的五星级品牌。

3年前,澳门豆捞在信阳悄然出现的时候,还找不出几个人能说清何为“豆捞”,而今天,全市却有数不清的食客把会朋友、谈生意

味道很“厚”

,让人感觉它很很很复杂,由于鼻子的灵敏度远远超过舌头,因此有时候一杯酒慢慢品了一个小时,还是感觉香味越来越浓,浓到后来让人有点舍不得喝。

闻完了,觉得味道很厚,接着试饮,浅浅一口,含在口中,用舌尖将酒液推向口腔的四周尽可能让所有味觉细胞都感受一下。

倒酒

高级红酒的酒杯都有人搜集,因为有的酒瓶简直就是一幅艺术品。为了避免酒液“流花”酒标,正确倒酒方法是让酒标的正面朝上。

此外年代老的酒(超过8年至10年),瓶底一定有木屑,即使三五年,有的也有木屑。因此倒酒时要小心,除了不可晃动酒瓶,倒到最后,还要留一点在瓶的肩部。把酒瓶整个倒

翻过来试图倒尽最后一滴酒,是不正确的。

品酒

昂贵的、好的红酒是艺术品,不要“喝”,而是“品”。每次品之前,先晃动车杯,再用鼻子深吸一下,然后浅尝一口,让酒液在口腔保留一段时间,之后才咽下去。

注意,喝酒前请先将嘴吧擦干净,否则杯上将留有唇印。喝葡萄酒请勿干杯一口喝完。此外,喝红酒不应加雪碧或柠檬,这会破坏红酒原来的味道。摇着酒盅一杯一杯地比酒量不是红酒的喝法。(曹威 李海)



香槟酒除渣的最佳时机

香槟酒的除渣时间

,决定了该瓶酒的状况和新鲜程度。除非有特别原因,一般香槟酒厂保存酒液,会让酒液一直与渣滓陈年,瓶身呈倒立状态,渣滓聚集在瓶颈位置,这叫Sur Point。连渣陈存这个过程,可神奇地保住香槟的鲜味,就算是超过一世纪的旧香槟,仍可同时具备鲜味与复杂韵味。

不过越旧的香槟,除渣后要尽快饮用,因为香槟越老,酒质对温度、震动等外来影响都甚为敏感,容易变质。虽说迟除渣可“保鲜”,但有例子显示,早除渣的香槟在二十多年后开瓶,比同一批次但迟除渣的香槟比较,表现反而更年轻有活力。这说明,连渣陈年等不同香槟吃了不老仙丹,只代表在香槟连渣存储后开瓶时,

可享香槟独特鲜味。香槟除渣时,会先冷冻瓶颈,然后慢慢倒转瓶子,机器或人手打开金属盖时,瓶内气压会把聚集于瓶颈的渣滓射出,厂方补回酒液,也会因风格需要而加入糖浆,以平衡酒内的高酸度。不补添任何糖份的香槟叫Zero dosage。因为酸度随时间变得圆润,愈旧的酒,一般所需糖浆愈少。总的来说,非常少量的糖浆可令香槟的味道和陈化过程更为圆润。

香槟的水松木塞呈蘑菇形状,其实在封瓶时候形状与其他餐酒木塞无异,都是圆柱体。封瓶时机器会把木塞的下半部分塞进瓶内,然后上半部分会被打至涨起,涨起部分便被巩固位置,加上铁丝、铝盖、锡纸,包装便完成了。(梁淑意)

心人物的喻意

,这样的身份定位,很契合澳门豆捞(豆佬)对自身的品牌定位——正是要不遗余力地发展开拓,才成为这个行业中的精英人物、灵魂企业与排头兵!

当澳门豆捞(豆佬)以崭新的姿态出现在人前面前,熟悉亲切的,是他们一如既往高档精美的店堂,不可多得的美味,周到亲和的服务;耳目一新的,是他们更雷厉风行的创新拓展,与成熟丰富的品牌凝聚。至此我们相信,澳门豆捞(豆佬)已如华丽转身,完成了自身的蜕变与革新,以更完美的姿态回到了餐饮舞台之上……

澳门金汤豆捞
地址:信阳市体彩广场金杯财富大厦C座
电话:0376-6382222 6383333