

诚信为本润天下 于细微处见真情

——走访信阳银座购物超市

□本报记者 曹威 李海

随着信阳人民生活质量与购买力的提高,百姓迫切需要出现一家能够满足他们日常消费的大型超市。2011年圣诞节期间,信阳银座商城旗下的大型综合购物超市便——信阳银座购物超市应运而生。开业伊始,他们就坚守鲁商的传统商业思想“德为本,义为先,义致利”,经过全体银座人的不懈努力与突破创新,如今的信阳银座超市逐渐成为我市市民采购

日常生活必需品的首选之地,“买真货、到银座”、“购物银座、享受生活”也渐入人心,成为广大消费者的共识。

拒绝“立竿见影”,只为天长地久。之前去其他超市挑选瓜果蔬菜,我们都会去蔬菜专柜发现大多数生鲜蔬菜都用红、绿、蓝等有色胶布捆绑。许多摊位上的芦蒿、包菜、蒜苗等用的是绿色胶布捆绑,而且还绕了几道。这些蔬菜被捆扎分成小把后,整齐地摆放在菜筐里供消费者选购。有些菜叶较多的蔬菜,较易沾附胶

质,例如绑成束状的芹菜拆开胶布,不少菜叶上都沾了胶质。而捆绑蔬菜的胶布又是绿色,与菜叶同色,不注意很难发现。此外,在其他超市出售的不少水果都贴有标签,有些标签很难去除,整个贴纸全部粘在水果表皮上,很难整个揭起。有些水果的一个标签几乎覆盖了水果五分之一的表皮。记者了解到,如今市场上销售的水果,无论是国产水果还是进口水果,存在着很普遍的贴标签现象。这些标签主要问题是溶剂的毒性强,原因在于溶剂中含有苯、

甲苯、二甲苯。这类在国外已经禁止使用在标签上的化学物质在我国被普遍使用。由于苯的挥发性大,暴露于空气中很容易扩散,人摄入含苯过多的食物后会导致呕吐、胃痛、头昏、失眠、抽搐、心率加快,甚至死亡。由于被胶布缠过的菜帮不可能全部丢掉,所以会有些带胶质的菜被吃下肚。同样,水果的不干胶成分也会渗透到水果里,即使削了皮也难以完全消除。是胶都有毒,胶越黏毒性越大,有些高强度的强力胶属于危险化学品。即使是超市蔬菜用的这些彩色胶布,一般都含有聚四氟乙烯、四氯丙稀和诸如甲醛、甲苯等有毒有害的化学物质。这种毒性可能不会“立竿见影”,但也会“日积月累”。

信阳银座超市拒绝用胶布捆绑蔬菜,把标签贴在水果上,改用棉绳与稻草捆绑蔬菜,对于新鲜瓜果采取挂牌告知的办法。就是拒绝只为眼前利益与省时省力的“立竿见影”的经济效益,去追求对消费者身心健康的最大保障。

立秋养生之道

立秋的气候是由热转凉的交接节气,也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼、皆以收敛为原则。

精神调养

要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,以避肃杀之气,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

起居调养

立秋之季已是天高气爽之时,应开始“早卧早起,与鸡具兴”,早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。立秋乃初秋之季,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。因而着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

饮食调养

《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,

秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬。秋时肺金当令,肺金太旺则克肝木,故《金匱要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮”。更有主张入秋宜食生津、润燥、以滋阴润燥者。总之,秋季时节,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

运动调养

进入秋季,是开展各种运动锻炼的大好时机,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,这里给大家介绍一种秋季养生功,即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”,具体做法:清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱几遍,分三次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念晒字,但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功,有保肺健身之功效。

(海晏)

立秋:不同体质不同养生食谱

木形人——体型修长的人,脸长,身材四肢长,手指长;宜多吃具有健脾益肾补肝,消暑生津功效的食物,如大麦、黄花菜、西兰花、苦瓜、水蜜桃、葡萄等。
水形人——皮肤黧黑,富有光泽度和亮度,两肩小,脊背长;多吃益气养肝、清暑祛湿的食物,如南瓜、黄瓜、豇豆、鸡肉、黑豆等。
土形人——身材短(尺寸并不一定真的短,只是胖让身材显得短),脖子短,手指短,肤色偏黄,头大面圆,肩背丰满;宜吃具有益气消暑生津、清热祛湿的食物,如

冬瓜、鸭肉、芥菜、茭白、苦瓜、玉米、水蜜桃、绿豆等。
金形人——嘴唇薄,眼皮薄,手背薄(并不绝对只是大部分有以上特征);适合具有生津润燥、益气养阴消暑功效的食物,如丝瓜、百合、胡萝卜、西红柿、葫芦瓜等。
火形人——头顶尖,鼻尖尖,下颏尖,皮肤发红、发赤或古铜色,脊背宽广而肌肉丰满浓眉小耳,精神矍铄;宜多吃消暑生津,益气养肝的食物,如冬瓜、番茄、菠萝、香蕉、草菇、鸭子、蕨菜等。

(海晏)

立秋养生食谱推荐

- 生地粥**
原料:生地黄25克,大米75克,白糖少许。
做法:生地黄(鲜品)洗净切细后,用适量清水在火上煮沸约30分钟后,滤出药汁,再复煎煮一次,两次药液合并后浓缩至100毫升,备用。将大米洗净煮成白粥,趁热加入生地汁,搅匀食用时加入适量白糖调味即可。
功效:滋阴益肾,凉血生津。本方还可做肺结核,糖尿病患者之膳食。
- 黄精煨肘**
原料:黄精9克,党参9克,大枣5枚,猪肘750克,生姜15克,葱适量。
做法:黄精切薄片,党参切短节,装纱布袋内,扎口;大枣洗净待用。猪肘刮洗干净入沸水锅内焯去血水,捞出待用。葱洗净拍破待用。以上食物同放入沙锅中,注入适量清水,置武火上烧沸,撇尽浮沫,改文火继续炖至汁浓时粘,去除药包,肘、汤、大枣同时装入碗内即成。
功效:补脾润肺,对脾胃虚弱,饮食不振,肺虚咳嗽,病后体弱者由为适宜。
- 五果蜜珠果**
原料:苹果1个,梨1个,菠萝半个,杨梅10粒,荸荠10粒,柠檬1个,白糖适量。
做法:苹果、鸭梨、菠萝洗净去皮,分别用圆珠勺挖成圆珠,荸荠洗净去皮,杨梅洗净待用。将白糖加入50毫升清水中,置于锅内烧热溶解,冷却后加入柠檬汁,把五种水果摆成喜欢的图案,食用时将糖汁倒入水果之上,即可。
功效:生津止渴,和胃消食。
- 醋椒鱼**
原料:黄鱼1条、香菜、葱、姜、胡椒粉、黄酒、麻油、味精、鲜汤、白醋、盐、植物油各适量。
做法:黄鱼洗净后切成花刀纹备用。葱、姜洗净切丝。油锅烧热,鱼下锅两面煎至见黄,捞出淋干油;锅内放少量油,热后,将胡椒粉、姜丝入锅略加煸炒,随即加入鲜汤、酒、盐、鱼,烧至鱼熟,捞起放入深盘内,放上葱丝、香菜;锅内汤汁烧开加入白醋、味精、麻油搅匀倒入鱼盘内即可。
功效:健脾开胃,填精益气。

(海晏)

健康饮食

没有油腻的感觉,清淡素雅,无烟无油,营养又不上火。“澳门豆捞”引领人们认识了一种全新的火锅文化,它将海鲜和火锅融合到了一起。

(曹威 李海)



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



日前,贵州董酒股份有限公司河南运营中心总裁冯红漫(右)来到信阳,奖励我市今年高考状元。据了解,我市今年高考理科裸分状元张倩茹同学和理科总分状元郑天亮同学都来自于光山县二高高三应届理科7班,并同时被清华大学录取。在位于信阳市中碑路的董酒精品荟馆,冯红漫女士代表董酒公司,分别奖励给两位理科状元各1000元路费和价值4000元的庆功酒。

程红铁 摄

白酒的“姓氏”由来

酒的名称是酒产品的一个符号,起个“好名字”已成为赢得顾客青睐提高销售额、产生更大经济效益的重要手段。好的酒名确实可以让人感到亲切,感受到一种文化。我们在收藏酒版时,常常看到酒名中有“酒头”、“酒尖”、“原浆”、“春”、“坊”等字眼,而不知其含义。

“酒头”是白酒在蒸馏初期截留出的酒度较高的酒、水混合物,它含有较多的酒香物质。如仰韶酒头、68度酒头、塞罕坝酒头等等酒版。

“酒尖”是酿酒时最先酿出来的酒液,此时酒的纯度最高,度数也高,一般能达到70度以上,但酒液的量也较少。如韶泉酒尖等等酒版。

“原浆”是相对于勾兑酒来说的,它是在原有生产工艺的基础上,蒸馏后不需要勾兑即可直接饮用的酒。如原浆酒等等酒版。

“窖”是指粮糟发酵的“窖池”,一般来说30年窖龄以上的窖池,才能成为“老窖”。如宁城老窖、赊店明窖等等酒版。

“老”表明自己的酒是“老字号”,表示该酒是陈年老酒,醇厚悠香。如泸州老酒坊、老顺口、老龙口等等酒版。

“春”古代把春天酿成的酒称为“春酒”,宋代大文豪苏东坡曾说过“唐人名酒多以春”,现代人们还是继续沿用,以表示此酒

古老醇厚。如剑南春、两湖春、五粮春、古贝春等酒版。

“坊”即酒坊,我国古代酿酒之所,现在酒名中的“坊”一般标明该酒为“老酒坊”生产,历史悠久如水井坊位于成都老东门大桥外,始于元朝,号称“中国白酒第一坊”。其他还有永盛烧坊、酒乡坊等等酒版。

“泉”,以佳泉为水源,泉香而酒冽,以示酒的超凡脱俗,如方瓶玉泉、茅泉酒等。

“大曲”由大曲作糖化发酵剂的蒸馏白酒的统称,大曲以小麦、大麦和豌豆等为原料,经破碎、加水、拌料,压成砖块状的曲坯,在适当的温度湿度下培育而成,因其体积成大砖块状故名大曲。如全兴大曲、成都大曲、洋河大曲。

“特曲”是指特级(特别好)的大曲酒,如珠海特曲、丰谷特曲等等酒版。

“双回沙”以优质高粱、小麦为原料制曲酿酒,采用“混蒸混烤”的传统浓香型白酒生产工艺,并在酿造过程中采用“双轮窖”、“多轮窖”等工艺增提基酒品质的名酒。如贵州金沙窖酒厂生产的“双回沙酒”等系列酒版。

(曹威 李海)



盐水鸭



在鸭子和零件上,按摩一会。装入保鲜袋。冰箱冷藏3个小时以上。葱打结,姜拍碎,大茴,香叶放进锅里煮开。放一汤匙白醋一汤匙盐,3.大火煮开,小火煮20分钟即可。鸭子腌渍好放在冷的卤水中浸泡两个小时。捞出来挂着晾干。大概一小时内左右。卤水中放姜块拍散,黄酒半碗,把鸭子放进去,大火烧开,撇净浮沫。关最小火,不能沸腾。焖30分钟即可。4.卤好的鸭子拿出来晾凉切块即可。



董酒系列二:产地篇 贵酒双绝,董酒茅台各领风骚

名酒之乡:董公寺与茅台镇 “好山好水出好酒”,这句话放在贵州毫不为过。在这块气蒸霞蔚的云贵高原上,聚集了中国的一大名酒群落:茅台、董酒、贵州醇、青酒、鸭溪、珍酒、习酒等,其中又以“国密”董酒与“国酒”茅台最负盛名,堪称“贵酒双绝”。

董酒产于贵州遵义北郊的董公寺,与同属遵义市的茅台镇相距仅30余里。遵义纬度较低,常年处于亚热带地区湿润季风气候,四季分明,冬无严寒,夏无酷暑。温暖、湿润、少日照、微风的气候,最适宜乳酸菌、乙酸菌、丁酸菌、酵母菌等微生物在酿酒过程中,按照相互依存的比例形成群落。如此得天独厚的地理优势,使中国遵义享有与法国科涅克、英国苏格兰齐名的荣誉,并称为“世界三大名酒之乡”。

贵酒双绝:董香与酱香 同一脉山水,同一片沃

(程红铁)

秋季来了,各种病原体处于活跃状态,假如在这个时候不注意个人卫生,就很有可能导致病菌在人体的肠道里大量繁殖引发腹泻,而在腹泻病人中,三成以上是因为口不择食引起的。

冷热同饮刺激胃肠造成腹泻。许多儿童喜欢热食物和冰淇淋同吃,有的孩子喜欢一边喝热汤,一边吃冷饮。殊不知,食物温度的骤然变化会造成胃肠黏膜不同程度的损伤,导致胃肠道吸收食物发生障碍,形成水一样的大便腹泻。

海鲜与水果混食造成腹泻。海鲜中的鱼、虾、藻类等都含有比较丰富的蛋白质和钙等,如果把它们与含有鞣

海鲜不能与水果搭配

酸的水果如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食,不仅会降低蛋白质的营养价值,而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合成不宜消化的物质。这些物质刺激肠胃,便会引起人体不适,重者胃出血,轻者出现呕吐、头晕、恶心和腹痛、腹泻等症。所以,吃了海鲜之后,不宜马上吃水果。

许多人一出现腹泻就使用抗生素

初探“爱情苹果”——西红柿

□钱云飞

西红柿广为人知而食之。由于它果色红艳,味酸鲜美,在西方曾一度被称之为“爱情苹果”。

很久以前,在欧洲的大山深处,发现有大量的鲜红小果实,人们盲目称它为“狼桃”,还说这种叫“狼桃”的小果实有毒,人不可食之。那时候,还不见我国有李时珍“尝百草”的人物出现。所以,长时间里一直被人们所不解。又过了许久,有一位称约汗迅的法兰西圣人大胆尝识,他一次性吃了不少的狼桃果,亲自品尝到此果的酸甜可口,感觉味道非常鲜美。就在他吃下了这种不名真相的小红果后,自己就将新衣帽穿戴整齐,并躺在榻上等死死神给他的判决。然而,一天后,他并没有任何意外的反映,而且安然无恙,一如既往。后来人们就开始慢慢采集食用了。最初这种小红果实酷似如今樱桃的大小个儿,这种红果又被称之为“樱桃”,因为其果始现于西方,且

果红色鲜艳极像人们常食的柿子色彩,光滑透亮,这种“狼桃”就演变为“樱桃西红柿”。此讯不胫而走,很快在美国有一国王和王后两人对其“樱桃西红柿”的口味鲜美、营养丰富而情有独钟,她们率先食用之后,除其国王赞不绝口之外,而王后还突然激情大发,犹然产生了一种对国王更加钟爱的性情了。随之对这种西红柿的口碑大加渲染,于是“爱情苹果”就应运而生了。

清代初年,西红柿传入中国西方边境,后来经过我国生物科学家们的不断研究发现,这种西红柿可以有改良延伸、提高、发展人工种植,它具有广泛为人类造福的价值。如今西红柿已广为人知、为人食、为人种、为人加工。一致认为它是一种营养价值较高的食品。在瓜果蔬菜中占有极高的品位。并且一年四季深受广大消费者的喜爱,尤以青年少妇们自觉养成了生食西红柿的习惯。据说,有相当的比例,夫妇曾在一度关系疏远的过程中,其妻子常食生西红柿后,她们竟然夫

“澳门豆捞”与传统火锅

说起火锅,无人不晓,它不仅是美食,还蕴含着饮食文化的内涵,流传于全国各地,在广东称为“打边炉”,在重庆和四川等地叫“火锅”,但“澳门豆捞”,跟火锅又是怎么回事呢?

细看“澳门豆捞”字面中的“豆捞”,不禁让人会联想到豆制品,然而“豆捞”其实是取自“都捞”的谐音,意思是大家围坐在火锅周

围,各自捞锅中的菜肴,有“捞财气、捞福气、捞运气”之吉祥如意,象征着吉祥如意招财进宝之意。

“豆捞”与传统的火锅不同,“豆捞”以清淡汤料、海鲜和豆捞酱油为主,更符合现代人对养生的追求。“豆捞”注重选材,所用的原料都是上等鱼、虾、肉类等,去掉壳、皮,搅碎成泥状,加工成“丸”和“滑”,在保持原有营养成



分的同时,又有较好的口感。火锅则多以辛辣刺激和牛羊肉为主,如重庆火锅,原料主要是牛毛肚、猪黄喉、鸭肠等,以麻辣鲜香而著称。“澳门豆捞”则起源于澳门,和其他火锅不同,“澳门豆捞”将世界各地的深海海鲜融入古老秘方特色汤底之中,加上现代技术的科学配制,造就了具有都市风情特色的火锅文化。“澳门豆捞”无论是食物与汤水,丝毫