

本报讯(小周)一年月色最明夜,千里人心共赏时。今年中秋,我市红房子浓情推出中秋主打月饼礼盒——红色经典(富贵红、一品红、中国正红),在凝结饮食文化与精湛技艺的同时,充分体现中国月饼的千年风采,让消费者在品尝可口月饼的同时,回味乡土之情。

为充分体现中秋佳节真正元素,今年我市红房子浓情推出的月饼礼盒——红色经典,正是谱写中国数千年人们对中秋节的眷恋。红房子红色经典即富贵红、一品红、中国正红,也正是体现出中国人每年中秋团圆喜庆之意,同时在人生的道路上越走越远。

据了解,行业17年,红房子更是本着从优秀到卓越再到极致的发展追求,让产品更优质、健康、美味。除了雄厚的企业自身优势外,红房子在不断完善产品研发构建的同时,最大化的避免市场同类产品的竞争,以此体现出红房子强大品质的优势。在红房子产品质量健康方面,红房子深入洞察烘焙行业发展趋势及消费需求,坚持以产品为核心的精英策略,科学研发,不断推陈出新,满足各种消费需求。建立健全食品安全监管体系和研发体系,积极引进国外的生产设备,不管是从原料筛选、配方,还是生产工艺、仓储配送,红房子都层层把控,以此进一步保障产品质量。为吸取更多的研发优势,红房子将不定期的组织员工远赴日本、韩国进行学习,从而保证红房子的特色产品的延续性和河南区域品牌的地位。

2012年,红房子月饼在保持原有特色的同时,融入科学创新,让每一块月饼吃起来都绵软细腻、甘香可口。为充分展现月饼思乡、恋土元素,红房子还特别推出活动,凡一次性消费满28元,均送月饼一个,同时还可以免费品尝。

### 吃西瓜需要注意三个禁忌

吃西瓜当正餐要不得  
西瓜94%以上都是水分,但是本身含糖量也是很高的。正常甜度西瓜含糖百分之五,所以西瓜的热量很高,西瓜的卡路里是250千卡/千克。也就是说如果你每天吃一个很大的西瓜,大约有8斤到10斤,就是摄入了1000千卡到1250千卡的热量,而普通的小碗一碗米饭热量大约是200千卡。也就是说吃一个西瓜就相当于吃了五六碗饭。

吃西瓜当宵夜要不得  
西瓜富含糖分,如果晚上睡前多吃,会使胰岛素上升,促进脂肪合成。而人体新合成的脂肪大多数都储存在腹部,再加上夜间运动量减少,脂肪只储存不消耗,时间长了,小肚腩就长出来了。

西瓜不觉饱要不得  
西瓜和苹果不同,它的甜味主要来自于果糖。温度越低,果糖的甜度就越大,这是人们对各种清凉饮料所钟爱的主要原因。研究早就发现,果糖虽然不会明显地升高血糖,却也绕开了食欲控制的机制。西瓜既然含大量果糖,它也有让人不觉得饱这种特性。所以,人们吃西瓜的时候难以控制食量。

曹威

### 秋季要“小心肝”

## 13种食物养肝解毒

- 山楂** 能消除油腻及因吃太多肉类、脂肪所引起的消化不良,预防脂肪肝、高血脂。
- 白芍** 具柔肝止痛、养血调经、止汗敛阴,改善肝气不和所起的胸胁疼痛。
- 黄耆** 能保护肝脏,防止肝酶降低,活血祛瘀防中风,利尿消肿及脚气。
- 红枣** 能缓和药性,解除痉挛,有镇静及利尿功效,对疏肝解郁、调补脾胃有一定的效果。
- 茯苓** 能泻肝火,改善头痛头晕、躁狂易怒、惊悸抽搐,但孕妇忌用。
- 山药** 缓和轻微糖尿病,预防脂肪肝,增进抵抗力,防御肝病毒入侵。
- 紫米** 富含多种营养,是高蛋白、高纤、低脂良谷,养肝效果最佳。
- 蛤蚧** 协助身体组织液循环,进而保护五脏,利胆顺肝,可供肝脏必要的营养素。
- 鲷仔** 含丰富胆碱成份,有防止肝癌和肝硬化的作用,解酒保肝效果最佳。

健康饮食

合,令众生为之倾倒。它推崇绿色环保、营养健康,切实为消费者们的饮食健康把关护航。店内所有菜品选料精致,80%以上海鲜类产品皆是由深海直接打捞、从源产地空运而至的纯天然、无污染系列海鲜,绝非人工饲养,从源头上保证了海鲜纯天然无污染的安全性,就连每根蔬菜都经过了严格的甄选。顶级鲜美的汤,搭配上澳门大师精心为你调配的各色经典菜肴,清淡素雅,让鲜美和辣味在舌尖翻飞,以及它好吃不上火、让澳门豆捞充满了神秘的诱惑力。

曹威 李海

### 澳门全汤豆捞

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

维生素B1、维生素B2、维生素C会受到破坏,而且蛋白质凝固变性,矿物质中的钙、磷也会受到一定程度的破坏。

豆浆食用时要煮沸,并要煮沸后再煮几分钟,这是因为豆浆中含有一种对人体有害的皂毒素,这种毒素只有加热到90摄氏度以上才能被破坏,当豆浆加热到80摄氏度左右时皂毒素受热膨胀,会形成假沸产生泡沫上浮,如果喝这种半生不熟的豆浆,就会发生恶心呕吐等中毒症状。

**牛奶与麦乳精不能同食**  
因麦乳精含有较多的脂肪和糖,这会因此引起儿童胃口不良,也影响牛奶的消化。

**中年人喝牛奶最好不要加糖**  
这是因为糖在人体内会分解形成酸,而酸容易与牛奶中的钙发生反应,影响钙的吸收,所以最好不要加糖。

**牛奶不宜与含鞣酸的食物同食**  
这些食物,如浓茶、柿子等,易与牛奶反应结块成团,影响消化。

(牛牛)

# 牛奶“拒绝”的八种食物

**牛奶与巧克力不能同食**

牛奶中含有丰富的蛋白质和钙,巧克力中则含有充足的热能和草酸,若两者同时食用,牛奶中的钙和巧克力中的草酸结合而生成草酸钙,草酸钙在人体内不但不能被消化吸收,反而会引起儿童生长缓慢、腹泻等不良影响,甚至使头发干燥、无光泽,出现尿结石等症状。

**牛奶不宜与酸性饮料同饮**

有些人喝牛奶后,很快又喝橘子汁、酸梅汤、果子露等饮料,以为这样可供较全面的营养成分,实际这种做法是错误的。因为这些酸性饮料在胃中与牛奶中的蛋白质结合,会凝结成较大较硬而且消化吸收比较困难的凝块,所以不能同饮,应在喝牛奶一小时以

后再吃。

**牛奶与橘子不能同食**

牛奶在胃中,在胃蛋白酶和胰酶的作用下分解,然后进入小肠才能被消化。如果牛奶与含果酸较高的橘子等水果同食,奶中蛋白质与果酸及维生素C发生复杂的生化反应而凝固成块,这样会影响奶中蛋白质和橘子中维生素C等的消化吸收,而且还会出现腹胀、腹痛及腹泻等不良反应,所以二者同食是得不偿失的。

**牛奶与鸡蛋不宜同煮而食**

这是因为鸡蛋在形成过程中,细菌可以从母鸡的输卵管、卵巢中直接进入鸡蛋内,有些存放时间较长的鸡蛋,细菌也可以从鸡蛋壳的气孔中进入鸡蛋内,另外鸡蛋中的卵白素,能

使食物中的B族维生素失去作用,并能使人体内的酶受到一定程度的破坏,而且鸡蛋清中的抗生素蛋白和抗胰蛋白酶,能直接影响人体对蛋白质的吸收利用,只有把鸡蛋煮沸7分钟以上才能消灭鸡蛋中的细菌,并破坏卵白素、抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶,以利于人体的消化吸收,同时蛋白蛋黄也能很好的凝固,也就是煮熟,这样才便于食用,消化吸收率也高。

**牛奶与豆浆不宜同煮而食**  
有些人习惯把牛奶与豆浆同煮后食用,这种方法是科学的。因为牛奶不能长时间煮沸,牛奶加热到63摄氏度时乳清蛋白就开始凝固,若加热到80摄氏度,牛奶中的蛋白质就会全部凝固,营养成分受到损失,煮沸的话,不但

## 辨别茶叶真伪优劣小常识

茶叶种类繁多,主要分为红、绿、黄、白、黑和乌龙等六大类。请注意观察以下几个方面:  
色,包括外观的色泽及汤色。外观颜色应以纯而亮泽为好,杂而暗为次。茶叶的汤色以明亮清晰为优,暗而深为劣。  
香,质量好的茶叶一般都香味纯正,沁人心脾。若茶叶香味淡薄或根本无香味,甚至有异味,则不是好茶叶。  
味,是指茶水的滋味。新茶汤色澄清而香气足,陈茶则汤色变

褐,香味差。就绿茶、红茶来说,质量好的绿茶口感略带苦涩,饮后又感鲜甜,且回越久越浓。苦涩味重,鲜甜味少的则为次茶。红茶口感甜爽为好,苦涩为次。  
形,指茶叶的外形。各种名茶都有它的外形特征,不同的品种有不同的鉴别方法,有的品种要看茸毛的多少,多者为优,少者为劣;有的品种要看条索的松紧,紧者为好,松者为差。质量好的茶叶外形应均匀一致,所含碎茶和杂质少。  
(佚名)

## 豆腐和什么一起吃最营养

**配点肉,蛋白质好吸收**

大豆有“植物肉”的美誉,它是植物性食物中蛋白质最优秀的食品。用大豆做成的豆腐,蛋白质也不会差。不过,豆腐中的蛋白质氨基酸的含量和比例不是非常合理,也不是特别适合人体消化吸收。

如果在吃豆腐的同时加入一些蛋白质质量非常高的食物,就能和豆腐起到互补作用,使得豆腐的蛋白质更好地被人体消化吸收。而这些高质量蛋白质的食物,就非肉类和鸡蛋莫属了。

因此,肉末烧豆腐、皮蛋拌豆腐等,都能让其蛋白质更好地吸收。

**加蛋黄、血豆腐,钙补得更多**

就像吃钙片的同时需要补充维生素D一样,吃豆腐要补钙,就要搭配一些维生素D丰富的食物。因为在钙的吸收利用过程中,维生素D起着非常重要的作用。

蛋黄中含有丰富的维生素D,因此鲜美滑嫩的蛋黄豆腐是补钙的优秀菜肴。动物内脏,如肝脏、血液中的维生素D含量也很高,所以将白豆腐和血豆腐一起做成“红白豆腐”也非常理想。

另外,鸡胗、猪肝等动物内脏也对增加豆腐的钙吸收有很好的作用。

**加海带、紫菜,能多补钙**

豆腐不但能补充营养,还对预防动脉硬化有一定的食疗作用。这是因为豆腐中含有一种叫皂苷的物质,能防止引起动脉硬化的氧化脂质产生。

但是皂苷却会带来一个麻烦,引起体内碘排泄异常,如果长期食用可能导致碘缺乏。所以,吃豆腐时加点海带、紫菜等含碘丰富的海产品一起做菜,就两全其美了。

**放青菜、木耳,更防病**

豆腐虽然营养丰富,但膳食纤维缺乏,单独吃可能带来便秘的麻烦。而青菜和木耳中都含有丰富的膳食纤维,正好能弥补豆

腐的这一缺点。

另外,木耳和青菜还含有许多能提高免疫力、预防疾病的抗氧化成分,搭配豆腐食用,抗病作用更好。

需要注意的是,菠菜、苋菜等绿叶蔬菜中的草酸含量较高。应先焯一下,再和豆腐一起烹调,以免影响豆腐中钙的吸收。

**豆腐吃多了有害吗**

美味不可多贪,好东西也要适可而止。长期大量吃豆腐可能产生如下问题:

**第一,促使动脉硬化。**

豆制品含有极为丰富的蛋氨酸,蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。它会损伤动脉管壁内皮细胞,使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上,导致动脉硬化形成。

**第二,促使痛风发作。**

豆腐含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和尿酸浓度增高的患者,多吃豆腐易导致痛风发作。

**第三,导致碘缺乏。**

制作豆腐的黄豆含有皂角甙,会加速体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏,导致碘缺乏病。

**第四,引起消化不良。**

豆腐中含有极为丰富的蛋白质,一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收,而且容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

**第五,增加肾脏负担。**

在正常情况下,人吃进体内的植物蛋白质经过代谢,最后大部分成为含氮废物,由肾脏排出体外。

人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,此时若不注意饮食,大量食用豆腐,摄入过多的植物性蛋白质势必会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,不利于身体健康。

(曹璇 赵雅楠)

## 紫苋菜汁凉皮

原料:面粉200克、紫苋菜汁100克。

工具:平盘、三角夹子、毛刷。

做法:1. 紫苋菜汁的取汁方法。汁与面粉和成面团,彻底揉匀,汤半个小时。可以再揉一次,继续汤20分钟,然后开始洗面,接一盆清水,把面团放入,然后搓洗,直到水变得很红很浓稠,剩下的面筋颜色很浅即可。洗好的浓浆用很细的筛网过滤几遍,把渣子过滤掉。然后,剩余的浆放入冰箱冷藏沉淀4小时以上,其间不要随意摇晃,直到水与淀粉分层。  
2. 上面沉淀出的水份倒掉,不要都倒光,留少许,否则剩下的面浆就太稠了,拌匀。因为颜色大部分都在水里,所以拌匀后的面浆呈浅粉色。舀一勺面浆倒入事先

先刷了油的披萨盘中,晃动一下,均匀摊开。多点少点无所谓,多点就厚,少点就薄,做一张就有数了。

3. 用夹子平放入烧开水的锅中,或者戴手套直接用手放入,立刻盖盖,蒸两三分种。取出时连盘一起放入冷水盆中,隔水降温。  
4. 不烫手时,面皮就很容易取下了。平铺入刷了油的盘中,上面也刷一层油,一防干裂,二防粘连。依次做完所有的面浆即可。  
5. 做好的凉皮切好,可以加自己喜欢的调料拌匀即可。

**至尊火锅引领潮流**

去过澳门豆捞的人都知道,顶级的鲜美的汤、口感别致的调料,搭配上鲍鱼、龙虾、蟹仔包……无论是食海鲜还是品汤水,丝毫都不会有油腻的感觉,清淡素雅,令人回味无穷。“澳门豆捞”是一种全新的美食概念,自从登



近年来,信阳鸡公山酒业发展势头迅猛,营业利税不断攀升,市场规模不断扩大。公司各项专业技术人才增加了2.5倍,年销售成品酒增加了3.2倍,不仅创出了品牌,打出了声誉,在全省竞争激烈的白酒行业中占有重要地位,为信阳酒走出河南开辟了新天地。图为招聘现场。



位于信阳市火车站、汽车站交汇中心的豫丰园大酒店,可容纳1200人同时用餐,系我市三星级旅游涉外宾馆——中光宾馆推出的又一大手笔,这里流动人口及商住区最为集中。目前,装饰一新的豫丰园大酒店环境优雅、服务专业、温馨如家,主营高师生态鱼盆宴及信阳菜系,承接宴席,以独特的创新手法打造别样的豫丰园文化。豫丰园大酒店努力将信阳美食打造为豫菜的代表菜,让家乡人民品尝到正宗的信阳菜,让来豫东南的朋友了解信阳菜,让信阳菜在消费者的舌尖飞舞。

本报记者 成兆本 摄

## 广药指责加多宝合同涉嫌造假

王老吉“红绿之争”仍在发酵。继7月13日赢得王老吉商标案的终审后,昨日,广药集团在广州召开“王老吉商标维权媒体沟通会”,其两家代理律师事务所代表公开宣布,加多宝7月13日向媒体出示的“神秘合同”多处涂改并互相矛盾,涉嫌造假,广药集团已向公安机关报案。而此前加多宝宣称中国国际贸易仲裁委员会提出该合同的新仲裁,广药集团至今未收到通知。面对此前加多宝方面曾提出的红罐王老吉

外观装潢权问题,广药集团也予以反击,称双面加多宝凉茶装潢侵犯了红罐王老吉特有包装,广药集团已向法院起诉获立案,并向各级工商部门投诉。7月13日,北京市中院作出终审裁决,认定仲裁结果有效,广药集团赢得王老吉商标案。当日,加多宝集团召开新闻发布会,拿出一份自称“从未公布过的《商标许可协议》”来证明其可使用王老吉商标至2013年1月19日,并对此前加多宝方面曾提出的红罐王老吉

仲裁委员会提交了仲裁申请。

“根据仲裁相关规则,一旦受理将在5个工作日内通知到双方,但是至今广药集团未收到仲裁委发来的任何通知。”广药集团代理律师、广州金桥百信律师事务所律师的马立峻律师说。

广药方面称,在维权过程中发现不少地方的工商部门收到的一份加多宝所提供的“备案协议”,其实就是这份此前向媒体出示的“神秘合同”。而马立峻更是在现场明确指出,该协议缴费期限与许可使用期限相互矛盾,载明的签订日期与签署的日期相互矛盾,“内容本身相互矛盾的材料是缺乏明显的证明效力的,不应作为可以采信的证据。”

(摘自《南方日报》)

感受到一种尊贵的美食体验。所以每当华灯初上的时候,你总能看到澳门豆捞的门口停满了车辆,透过澳门豆捞的透明玻璃窗,食客们脸上幸福的表情更是夜色下的一道靓丽风景。

**食不厌精味不厌鲜**

澳门豆捞始终追求“食不厌精”的饮食文化最高境界,以打造你情之中心、意料之外的另类火锅文化。以浓郁的文化氛围、独特的品位,打造出澳门豆捞独树一帜的企业精神。

澳门豆捞宣扬了一种全新的火锅形式,将名贵海鲜与火锅两种不同风格予以完美融

## 澳门豆捞:吃出美味与健康

合,令众生为之倾倒。它推崇绿色环保、营养健康,切实为消费者们的饮食健康把关护航。店内所有菜品选料精致,80%以上海鲜类产品皆是由深海直接打捞、从源产地空运而至的纯天然、无污染系列海鲜,绝非人工饲养,从源头上保证了海鲜纯天然无污染的安全性,就连每根蔬菜都经过了严格的甄选。顶级鲜美的汤,搭配上澳门大师精心为你调配的各色经典菜肴,清淡素雅,让鲜美和辣味在舌尖翻飞,以及它好吃不上火、让澳门豆捞充满了神秘的诱惑力。

曹威 李海

### 澳门全汤豆捞

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