

海上生明月 天涯共此时

□本报记者 曹威 张继疆 实习生 易续震

每年农历八月十五,是我国传统的中秋佳节。这时是一年秋季的中期,所以被称为中秋。这也是我国仅次于春节的第二大传统节日。今年的中秋恰逢国庆,一共长达8天的长假,意味着全家的团圆,也意味着美食的汇集。

一样的月光 不一样的月饼

中秋节美食首推月饼,其起源说法多种。南宋吴自牧的《梦粱录》一书,已有“月饼”一词,但对中秋赏月,吃月饼的描述,是明代的《西湖游览志会》才有记载:“八月十五日谓之中秋,民间以月饼相邀,取团圆之义。”话说元代末年,江苏泰州的反元起义领袖张士诚(或说是朱元璋的谋士刘伯温)利用中秋民众互赠月饼之际,在饼中夹带“八月十五夜杀鞑子”的字条,大家见了饼

中字条,一传十,十传百,相约这天夜里一起手刃无恶不作“鞑子”(元兵),过后家家吃饼庆祝起义胜利,并正式称中秋节的圆饼为月饼。

一样的双节 不一样的团圆宴

信阳素有“小江南”、“鱼米之乡”等美丽的称号,那么美食文化自然也堪称一流,特别是近几年,信阳菜独特的风韵传遍大江南北,很多城市的饭店、酒店老板将店名取为“信阳菜”,而且生意十分火爆,由此看出信阳美食文化的浓厚。

走进位于我市胜利路中华胡同的瑞德丰酒楼,据了解,此酒楼成立于1999年,尽管当时只是有几张桌子的饮食店,但在当时也算是较有名气的了。走进瑞德丰酒楼,就有一种文化气息扑面而来,传统的元素也较多,几乎每个房间都有名人字画、雕刻、石器、家具等古文化气息,让顾客在享受美食的同时又有

一种归属感,而且酒店内还设置了图书馆,以方便员工、顾客借阅。据瑞德丰酒楼的负责人介绍,凡是有化学元素的食物添加剂,该酒楼从不使用,坚持原汁原味。而且董事长经常去台湾、马来西亚、澳大利亚、韩国等地考察,不断吸取别人的长处。

一样的盛宴 不一样的大闸蟹

青背、白肚、黄毛、金爪的阳澄湖大闸蟹,有着“蟹中之王”的美名。其蟹身不沾泥,俗称清水大闸蟹,体大膘肥,青壳白肚,金爪黄毛。肉质膏腻,十肢矫健,置于玻璃板上能迅速爬行。每逢金风送爽、菊花盛开之时,正是大闸蟹上市的旺季。农历九月的雌蟹、十月的雄蟹,性腺发育最佳。煮熟凝结,雌者成金黄色,雄者如白玉状,滋味鲜美,是享誉中国的名牌产品。

中秋团圆宴的餐桌上,如果要吃到正宗的阳澄湖大闸蟹,现在不必到苏州阳澄湖,

位于我市羊山新区府都花园信阳专卖店就可以满足挑剔的饕客。据了解,阳澄湖大闸蟹信阳专卖店已经开业,开业之际凡购买蟹券者不仅可以享受到八折优惠,而且店家还送吃蟹工具、洗手茶、紫苏包、蟹醋等。保证每只蟹都是阳澄湖核心区养殖,每只蟹配有防伪戒指,可通过电话、短信、网站查询真伪。

一样的美酒 不一样的风情

喷香的美食、笑逐颜开的亲人,再加上灯下的你。中秋家宴,似乎还是缺点味道,当然是美酒。酒,总能让人不自觉地沉迷和陶醉,而团圆之际,又怎能少了这催人醉的酒呢。“海上生明月,天涯共此时。”尽管距离传统中秋节还有一段时间,但我市各大名酒品牌早已开始谋划起中秋节的黄金档期,中秋酒市“争夺战”悄然升温。



信阳菜

□刘向阳

(接上期)

二、形成过程

信阳菜和信阳饮食文化发端于商代,到商周时,信阳境内各诸侯国贵族都是商周的同姓或异姓后裔,以“周代八珍”而确立的北方饮食风味,使信阳在饮食风味上以北方风味为主。战国时期,随着楚国的日益强大,信阳成为楚国的重要地区。在楚国政治文化控制之下和以“楚国名食”为代表的南方饮食风味出现后,以“周代八珍”为代表的北方饮食风味逐渐让位于以“楚国名食”为代表的南方饮食风味。

自秦开始后,经过两汉、唐宋和明清的发展,到清朝中晚期,全国各地烹饪技术全面提高,加之长期受地理、气候、物产、风俗等因素差异的影响,主要地方风味形成稳定的格局。明清时,信阳一些独具特色的物产、食品和“烧鲟鱼”、“醋拌生菜”一些菜肴开始出现在历史上。清中期,由于山区资源的进一步开发和驿道的增辟,信阳的集市贸易也趋于繁荣,信阳的农副产品开始大量销往外地。清末民初,信阳普通百姓日常生活尽管不富裕,在日常生活上,以淮河为界,主食上,淮河以南以米为主,淮河以北米面各占一半。烹饪上,百姓日常做菜,以炒、焖为主,炖、煮为次,招待客人时,蒸、煎、爆、熘、拌、卤样样都有,调味多用油、盐、酱、醋等。菜肴以熟食为主,南部山区多用猪油烹制,信阳和北部平原多用植物油,人们

开始崇拜和推崇名菜,炖菜在民间宴席上占有十分重要的地位,火锅在南部山区十分普遍,风味小吃开始风靡城乡。特别是随着清政府的倒台和众多新权贵的产生,促进了信阳商业和饮食的发展,许多高档酒楼在信阳出现,带动了信阳菜和信阳饮食文化的发展。这时的信阳,菜肴突出多样性、乡土性和特色性;筵宴具有一定的形式,讲究根据不同的筵宴制作不同的菜肴,使筵宴具有文化内涵;菜品和饮料比较齐全,注重菜品风味和质量,一些具有代表性的菜肴受到推崇。在菜肴风味和饮食文化上,信阳、罗山、息县、淮滨等地基本保留着中原地区的风味和饮食习惯,其他地区则基本保留着江淮流域的风味和饮食习惯。

新中国成立后,由于受经济、社会和政治环境所限,大众饮食成为主流,信阳菜基本上保留着原有的状态。党的十一届三中全会后,随着改革开放的深入,经济社会得到迅速发展,社会成员在城乡、行业之间的流动日益频繁,一些城市居民和进城农民开始在城镇、特别在城市开设餐馆和饭店,信阳菜的制作技艺迅速提高,炒、烧、炖、焖、煎、蒸、炸、溜、爰、卤等烹饪技法应用于不同菜品的制作中,新菜品层出不穷。特别是炖菜从民间走进社会,不仅丰富了信阳菜,也极大地推动了信阳菜走出信阳,信阳菜成为风味独特的地方菜品牌得以确立。

(未完待续)



2012年中秋,信阳红房子食品有限公司为广大的市民准备了广式、苏式、滇式三种特色月饼,其中有获得河南名饼的莲蓉蛋黄,选用当年产的湘莲,制出的馅料色泽金黄,幼滑清香,月饼形状丰美;有今年的主打月饼黄金酥,采用100%纯豆类制作,运用先进的生产设备和生产工艺,其酥香可口,味道香醇,老少皆宜。图为日前市民慕名前来红房子选购月饼。本报记者 曹威 张继疆 实习生 易续震 摄



为迎接中秋节的到来,近日,信阳鸡公山酒业举行了2012年秋季客户答谢会。图为答谢会现场气氛热烈,商户纷纷大量购买鸡公山白酒。本报记者 曹威 摄

鲶鱼烧豆腐

材料:鲶鱼,豆腐,郫县豆瓣酱,葱姜蒜,花椒,花椒粉,糖,酱油,一把小青菜。

做法:1. 把切成块的鲶鱼放到锅中煎熟;豆腐切块,葱姜蒜切片;青菜洗净;2. 起锅倒油,把葱、姜、蒜片放到锅中爆香放入花椒,然后加入两大勺郫县豆瓣酱炒出红油,放入酱油和糖炒匀后添水,水要多放一些,等水开后将鱼和豆腐一

起放入,等水再开的时候,放入花椒粉,俗话说“千滚的豆腐,万滚的萝卜”,转成中火慢慢地炖,一般炖上半个小时。在出锅前放入青菜,等到青菜熟了鱼就好了。



图为日前我市市民在位于羊山新区府都花园信阳专卖店预订即将上市的阳澄湖大闸蟹。本报记者 张继疆 摄

早喝盐水晚喝蜜 秋燥上火迎刃而解

秋天天气干燥,空气中含水量降低,人体也特别容易失去水分,从中医的角度来说,人在秋天特别容易感受燥邪而发生秋燥,表现为鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥等。“这种咳嗽有别于夏天的感冒,往往只是干咳,而且不会发烧。”

要缓解身体缺水,多喝水是其中一个方法,但是单纯喝白开水还不足够,可以尝试“一咸一甜”两个简单的方法。“白开水在人体内容易流失,如果在水中加少量盐,少量多次饮用,就会减少水分流失。

因此,清晨起床后空腹喝一杯淡盐水,有利于降火益肾,保持大便通畅、改善肠胃的消化吸收功能。

蜂蜜有补中、润燥、止痛、解毒的作用,常用于治疗脾胃虚弱、消化不良、肺燥干咳、肠燥便秘等

疾病。现代医学研究证明,蜂蜜中所含的葡萄糖、维生素以及磷、钙等物质,能够调节神经系统功能紊乱,从而起到增加食欲、促进睡眠的作用。因此,每天睡觉之前取蜂蜜10毫升至20毫升,用温开水调服,不仅可以健脾和胃、补益气血,还有镇静、安神、除烦的作用。

但喝盐水和蜂蜜的时候也要注意:盐中含有大量的钠,会引起血压升高。因此,盐水的浓度要低,100毫升水中食盐含量最好不要超过0.9克。急性肾炎、肝硬化腹水、水肿患者最好以白开水代替,以免加重肾脏和心脏负担。蜂蜜中含糖量较高,糖尿病患者不宜服用。

此外,盐水和蜂蜜一定要结合起来喝,因为二者有互补作用。蜂蜜中钾的含量较高,有助于排出体内多余的钠。

(曹巍)

麦克风量贩KTV MICROPHONE HTV
地址:东方红大道银珠广场西亚兴博数码广场3、4、5层
订台电话:0376-6318111 6318222

吃蔬菜的10个误区

- 误区一:先切后洗**
现在,大多数人吃蔬菜都会选择先切后洗的方法,他们认为先洗可能会洗不干净。但是,你知道吗?蔬菜中许多营养素及有益物质都是水溶性的,细细切小后的蔬菜在洗涤过程中会使营养物质大量流失于水中。
- 误区二:挤掉菜汁**
有些蔬菜在做菜馄饨、包子的馅心时,需把蔬菜斩细,这时会有大量的汁水流出。有的人为了成型或包馅的方便把菜的汁水挤掉,其实这样的做法是不科学的。这样的话就把菜中70%的维生素、矿物质都丢弃了。正确的方法是将蔬菜与香干、香菇、肉等一起剁切、搅拌,让蔬菜的汁水渗到其他馅子中,这样做还可使包子更可口,而且营养还被充分的留在了包子中,被人体所吸收。
- 误区三:蔬菜久藏**
蔬菜久藏会使新鲜的蔬菜变蔫,而变蔫的蔬菜不但吃口不好,维生素C大部分被破坏掉。蔬菜中的无毒的硝酸盐还原成亚硝酸盐,亚硝酸盐可使正常血红蛋白变成高铁血红蛋白,不再有携氧能力,严重时会使指甲、口唇,甚至全身出现青紫、气急等症状。
- 误区四:冷藏不当**
现在天气炎热,很多人都把买回去的蔬菜放在冰箱里冷藏。其实大多数蔬菜的适宜保存温度是3℃~10℃,而黄瓜不能低于10℃,如果放在4℃左右的冰箱里冷藏,黄瓜颜色会变深,瓜体变软,切开后可见到透明状胶状液体,那时候黄瓜的味道就消失殆尽了。
- 误区五:盲目生吃**
夏季天热,人们的食欲也会下降,有时候只生吃一些蔬菜就解决了。但是有的蔬菜本身含毒,是不能生吃的,必须经加热烧煮才能破坏其中的毒素,比如刀豆、扁豆、土豆、豆芽等。可以生吃的蔬菜必须是本身无毒,且未受污染的,如萝卜、番茄、黄瓜等口感良好的品种。而现在市场上绝大多数的蔬菜都喷洒过农药,虽然大家已习惯于先将蔬菜浸泡后再清洗,但这只能除去30%左右的农药,生吃这种蔬菜会对人
- 误区六:烧煮时间长**
有些蔬菜中的维生素C遇热易氧化分解,是不能长时间烧煮的。这些蔬菜即使在急火快炒或加盖短时间加热时也能损失部分营养,如果烧煮的时间长,维生素C就会减少的更多,那样被人体所吸收的维生素C就少之又少。
- 误区七:隔顿隔夜吃**
比较节省的人可能一顿吃不完的菜就会放置到下一顿饭,这时候的营养几乎就已经没有了。经测定,炒好的青菜放15分钟,维生素C减少20%,放30分钟损失30%,放一小时降低50%。而且隔顿隔天的菜还易变质,吃了易发生食物中毒。所以最好现烧现吃,既卫生又有营养。
- 误区八:放油太多**
不少人认为,炒菜放油少了就不好吃了,所以就放很多油。但是植物油和动物油一样,每克油都产生9千卡热量,摄入太多都可诱发肥胖或因热量摄入过多致高血脂、心脑血管疾病,所以炒菜放油要适当,每人每天吃油25克,不超过30克为宜。
- 误区九:菜汤必须倒掉**
烧菜时大约有30%~70%维生素C及部分水溶性营养素会溶于汤里。如果炒菜之前已经用水焯过一次,去掉了草酸、亚硝酸盐和农药,并且炒的时候油和盐放得也比较少,那么菜汤喝掉是有害的。
- 误区十:吃得太多**
蔬菜是不能吃太多的,因为大多数蔬菜不易消化,特别是竹笋、芹菜、蚕豆等含很高的粗纤维,大量进食后对胃肠疾病患者会诱发病情加重,也容易使肝硬化患者胃出血或食管静脉曲张出血;而大量纤维素会影响钙、锌吸收,尤其是孕妇和生长发育期的少年儿童;蔬菜中的蛋白质大多属于“不完全蛋白质”,缺少人体许多必需氨基酸,为了减肥,长期不吃适量优质动物蛋白质及其中的脂溶性维生素A、D等,容易得营养不良症。

(曹威)

健康饮食

共同的温暖——古井感恩 感动中国

殊意义的龙年收获了特殊的感动,贡献自己的力量。作为有深具社会责任感的白酒企业,古井集团在实现自身高速发展,推动白酒文化传播的同时,积极参与社会慈善,多次组织公益活动,以微薄之力回馈社会,回馈消费者,玉树地震不幸发生后,古井人迅速行动,第一笔善款和帐篷在第一时间到达灾区,温暖人心,2011年古井贡酒与网易共同行动,发起了“为贡献者喝彩”活动,弘扬社会正气,寻找身边的贡献人物,而此次冠名“感动中国年度人物评选”,更是为了更有力的唤起企业、社会及民众内心的感动、亲情、友爱、责任、勇气、道德和良知,唤起让我们感动的、让社会更美好的精神元素和学习榜样力量。

“贡献美酒 乐享生活”,古井贡酒·年份原浆成为人们生活中的美好元素而奋斗,以酒会朋友,以酒享生活,微醺醉美,杯盏中寄托了对生活和情谊的感动和感恩。杨得志将军在评价古井贡酒的时候曾经写下“古井自古有名,贡酒应责人民”的诗句,生动的形容出了这个1800年前的皇家贡酒已走入寻常百姓家,贡献给亿万消费者,为他们所喜爱,这种感恩、贡献的理念与感动中国的精神内涵一脉相承,是对和谐、温暖、希望最真诚的召唤和引导。

做真人、酿美酒、善其身、济天下,古井人以良心制作美酒,以品质打造品牌,每一瓶古井贡酒·年份原浆都经过了137道工艺,纯粮酿造,原酒勾调,绝对以保证自己不参假、严厉打

假的态度以最好的品质回报消费者,感恩消费者,实现健康饮酒的承诺。

央视权威活动 高端品牌“梦工厂”

2011年,古井荣获“2011中国酒业全球十大竞争力品牌典范”,古井贡酒·年份原浆品牌价值达到了140.68亿元,名列行业前茅,“古井”牌成功成为了中国驰名商标,古井贡酒成了安徽地区唯一一个拥有两个中国驰名商标的白酒企业,种种殊荣的取得与其品牌传播的策略和执行力分不开,近些年来,企业坚持“大媒体、高水平广告传播形象”的原则,聚焦主流,聚焦核心媒体,加大与中央电视台的深度合作,其中央视的权威活动影响力是企业打造高端品牌当之无愧的“梦工厂”,古井贡酒在央视一套、二套、综合、军事等多频道综合发力,聚焦传播。唯愿当歌对酒时,月光长照金樽里,一杯古井贡酒·年份原浆,一次重量级的社会道德洗礼,一碗温暖人心、感动人性的“心灵鸡汤”,古井感恩,感动你我,感动中国!

(摘自《新浪网》)

国密董酒系列之五:历史篇

而今迈步从头越

渊源久远:一个家族的秘密

机密

大凡世间的非凡之物,必然蕴藏着非凡的历史与传奇故事。

国密董酒——中国白酒史上最为独特的瑰宝,正是这样栩栩如生的例证。其原产地贵州遵义董公寺一带的酿酒历史悠久,自魏晋时期便已见诸笔端。

经过历代的发展与演进,董酒酿造工艺逐渐成型。民国时期,酿酒世家程氏出现了董酒历史上最关键的一个人物——程明坤先生。他创新性地研制出了独一无二董酒配方和串香生产工艺。这一凝聚了他毕生心血的技术,被程氏家族视为之秘不外传的绝密,深深地打上了家族的烙印。

尊贵血统:一个国家的

新中国成立以后,程明坤先生为董酒酿制献技献艺。为了保护这一珍贵的传统工艺,1983年,国家轻工部将董酒生产工艺、配方列为科学技术保密项目“机密”级,1994年、2006年国家科学技术部、国家保密局又重申这一项目为“国家秘密”,保密期限为长期。国家的权威申明让“国密董酒”成为继茅台之后的第二个“国字号”名酒,永久载进了中国白酒史的史册。

迈向腾飞:共同分享的国密

作为最后一个蓄势待发的中国老八大名酒,“国密董酒”不仅需要长期、严密的保护,更是要让更多的消费者分享,领略其独特风格与非凡品位。

璀璨十年感动中国 华夏美酒感恩你我
从2002年起,感动中国已经连续成功举办第十届,璀璨十年中评选出数百位感动中国的人物和事迹,其中有各行业的精英、睿智学者,也有作出非凡成绩的普通人,爱国、坚强、勇敢、善良、孝悌、助人等传统美德通过“感动中国”这样的活动进入百姓思想观念,感动无数人落泪,成为了一种社会道德衡量的标杆,得到了媒体、社会的高度评价,被誉为“中国人的年度精神史诗”,也同样得到了众多有良知、有责任感、有使命感的企业争相响应,在衡量了品牌影响力和企业美誉度等综合实力的基础上,古井贡酒有幸独家冠名CCTV感动中国2011年度人物评选活动,在这个对中国人有特