

品鉴鸡公山酒文化 见证信阳辉煌历史

□易续震

这里是华夏文明的发祥地之一，最古老的酒也来源于这里，1980年信阳地区的考古工作者在罗山县蟒张乡商代墓葬出土的一个商代青铜提梁卣中发现了2公斤的残存液体，液体中含微量甲酸乙酯（酒类芳香分子成份），经化验证实是距今三千多年前的古酒，从而以“最陈的酒”载入《吉尼斯世界之最》。我市鸡公山酒业特精心推出产品——酒之源。

信 阳 菜

□刘向阳

（接上期）

第二节 信阳菜风味特征

一、特征

主、辅料上，信阳菜讲求鲜活，搭配上讲求互补，制作上讲求多种技法同时使用，味道上讲求原汁原味，口感上既讲究醇厚，又讲究清爽。鲜、香、爽、醇是信阳菜的主要特点。经过将信阳菜与鲁菜、川菜、苏菜、粤菜和信阳所在省的豫菜及周边省份徽菜、楚菜、赣菜在用料、技法、特点、风味进行比较，信阳菜在用料、技法、特点、风味上同徽菜和江西菜相近，同时受豫菜和楚菜的影响比较大。综合所有因素：鲜香是信阳菜的基本风味特征。

二、成因

1. 物产对信阳菜和信阳菜风味形成的影响。

信阳西部和南部的桐柏山和大别山又是淮河流域和长江流域的分水岭。有山、有水、有平原,这种多样性的地理环境决定信阳是一个物产丰富的地方。据统计,新中国成立以前,信阳有梗、粳、糯稻260个品种,小麦4个品种,豆类13个品种,蔬菜有16类70多个品种，鱼有81个品种，调味品4个品种，主要牲畜和禽类信阳都有。

2. 文化对信阳菜和信阳菜风味形成的影响。

信阳由于自然、历史的原因,大致可分为四个相对独立的地理单元。随着历史的发展,文化对信阳各地理单元的影响也发生了一些变化。正是由于地理和历史的原因,加上文化的影响,信阳文化、风俗多样性特征十分明显,反映到饮食上也与河南全省大部分地区有所不同,即使在信阳范围内,不同地域之间也有一定的差异。这种差异主要体现在以信阳为代表的西部豫楚风

这些食物绝不能多吃

爆米花

爆米花有很高的铅成分。一旦进入人体，铅就会破坏人的神经、血液、消化系统和造血作用。

口香糖

口香糖内含有可塑剂，这是一种有毒物质；另外口香糖内还含有石碳酸代谢物，它对人体也是有害的。

肉 汤

肉汤含丰富的嘌呤，是各种瘦肉精及化工饲料毒素的集散地。过量食用是各种急慢性疼痛的最主要罪魁祸首，是血管硬化的最直接诱因，是各种结石的最大加工厂。但同时也是发热量最多的食物，适量食之能补气滋阴壮阳。

盐

盐过量为百病之母，能使细胞脱水，肌肉收缩，神志不清，小儿多动，新娘不孕。适量为百味之王，可促消化，增食欲。

鸡 蛋

中医认为蛋黄性平味甘，补脾胃。蛋清性寒味甘，润肺解毒。过量则容易堵塞毛细血管，引发

失明，耳聋和肾病等症。适量能补血益智，安神润燥。

茶 叶

茶叶性寒味甘苦，是蛋白、脂肪、糖与钙、铁的最佳克星，日饮用量如在10克之内，能清热解毒，提神明目，生津化腻。

白 酒

白酒性大热，味甘苦苦，归心肝胃经。过量饮酒是肝的最大杀手，擅于耗血损胃，破坏骨髓和肌肉神经，诱发泌尿系统结石。适量则活血通络，抑制苦寒。

醋

醋是含约6%醋酸的强酸食品，营养主要是淀粉类。过量会腐蚀上皮组织，软化骨骼。适量能除腥化纤维，杀菌强肝。

酱 油

酱油含豆类蛋白的黑盐水。过量引发肠胃病变。适量可软化血管，阻止肿瘤生长。

油 条

油条过量是脑病与肝病的主要帮凶。少量能补血壮骨。

（海 燕）

□王 涛

民以食为天是中国的一句古谚，说的就是饭食对我们祖先民民的重要，正是出于这样一种对食物的敬畏、对健康的追求、对生活的热爱才衍生出了丰富多彩的饮食文化。饮食已经不只是为身体提供能量，她更在审美和人生态度上潜移默化地影响我们华夏子孙，她牢牢拴住你的胃，深入骨髓。

食不厌精，脍不厌细。我们对食物的制作更是可以用出神入化来形容了。取一尾鲜鲤，净鳞去腮，雕上花刀，看鲜嫩的肉质在刀下翻卷，热油一过金灿灿的鱼身煞是好看；蒸一屉包子，和面制馅，调味定形，看一褶褶面花手中呈现，就像张张咧开的笑脸；炒一盘家常菜，采来新鲜时蔬，荟



桂花枸杞酿苹果

原料：苹果1个、莲子10g、枸杞15颗、玉米粒适量、红枣3个、花生10g、糖桂花适量、淀粉少许。

做法：1.苹果洗净，从1/4处切开，下半部分挖出核和肉，做成苹果碗；2.将莲子、枸杞、玉米粒、红枣、花生混合均匀，装入做好的苹果碗中；3.开水上笼，大火蒸熟（约10分钟），取出待用；4.淀粉用适量清水调匀，做为水淀粉；5.在水淀粉中加入糖桂花，搅拌均匀；6.倒入小锅，小火一边慢慢加热，一边用勺子搅拌；7.一直熬至糖汁呈透明色，即可关火；8.稍凉后浇在苹果上即可。

怎样正确选购茶叶

一、正确选购春茶，辨认夏秋茶

春茶芽中肥壮，色泽绿翠，叶质柔软，白毫显露，比夏秋茶滋味更鲜爽，香气更强烈，是一年中绿茶品质最好的茶。夏茶滋味苦涩，秋茶香气欠高，叶色较黄。

二、正确鉴别名茶与普通茶

1.西湖龙井茶产于杭州西湖区。茶叶为扁形，叶细嫩，色泽整齐，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，不带夹蒂、碎片，小巧玲珑。龙井茶味道清香，假龙井则多是青草味，夹蒂较多，手感不光

滑。2.黄山毛峰产于安徽黄山。外形细嫩稍卷曲，芽肥壮，匀齐，有锋毫，形状有点像“雀舌”，叶呈金黄色，色泽嫩绿油润，香气清鲜。假茶呈土黄色，味苦。3.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。假茶一芽二叶二叶，芽叶长度不齐，呈黄色。4.君山银针产于湖南岳阳君山，由未展开的肥嫩芽头制成，芽头肥壮挺直，匀齐，满披茸毛，色泽金黄光亮，香气清鲜，茶色浅黄，味甜爽，冲泡后芽尖冲向水面，悬空竖立，然后徐徐下沉杯底，形如群笋出土，又像银针直立。假银针为青草味，泡后银针不能竖立。5.铁观音产于福建安溪县。叶体沉重如铁，形美如观音，多呈螺旋形，色泽砂绿光润，绿蒂，具有天然兰花香，汤色清澈金黄，味醇厚甜爽，入口微苦，立即转甜，冲泡后叶底开展，青绿红边，肥厚明亮，每棵茶都带有茶枝。假茶叶形长而薄，条索较粗，无青翠红边，叶泡三遍后便无香味。

三、包装标签标识应齐全

名茶有地域保护标识，无公害茶和有机茶在包装上都有国家认可的标识。

（海 燕）

省农村改革发展综合试验区”等一系列桂冠，正是这激情与活力的明证。1949年，中华人民共和国诞生，与此同时，鸡公山酒业也诞生了，历经半个多世纪的建设、改革、发展，同时也见证了信阳辉煌的历史与建设发展，如今鸡公山酒业已成长为最具信阳地方品牌和最具规模的白酒酿造企业，和信阳毛尖茶一样，成为信阳的靓丽首席名片。

今天，鸡公山酒业始终肩负着一种使命，那就是传承信阳悠久的历史文 化，即古酒留香——酒之源、红动中原——红之源、天下根亲——根之源，就是对信阳历史文化最好的阐述，他们都有寻根溯源，人文典范之意，同时也见证了信阳文化底蕴之深厚。

美食是一种艺术

萃一盘佳肴，绿的叶，粉的肉都是自然的恩泽。

这样讲究的饮食追溯到我年幼时的记忆，就想起来了碾转这种传统美食。庆幸出生在农村，所以才有机会经历淳朴民风、古道热肠，浓浓的家乡味，声声的故人音。在阳光渐次耀眼的初夏，麦子正青黄不匀，这时正是灌浆期，麦子逐渐饱满起来，营养充盈其间，直涨得中间一道深沟。采下一把麦子回来或烧或煮至香味四溢，把麦粒搓出来，放到村头那盘石磨上，馋嘴的小孩高兴地看着大人推磨，碾转就簌簌地从磨盘上落了下来。接下来辅以佐料，浇上葱姜蒜拌的汁，就可以大快朵颐了。生生的麦香在嘴里回荡，萦绕齿间，没被磨碎的麦皮饶有嚼头，葱姜的辛辣又祛除了暑湿。吃完后就只剩下感叹是谁想起这绝妙的食谱，美味又养生，给生

香菇炖鸡

原料：整鸡一只、香菇适量、葱姜蒜适量、干辣椒适量、花椒适量、料酒适量、酱油适量、糖适量、盐适量、醋适量。

做法：1.整鸡剁成块，放入热水中抄一下，捞出，控除多余水分；2.香菇提前泡发，剪成小朵；3.准备葱段、姜片，蒜，花椒，大料；4.热锅中倒入油，油热后放入花椒大料，干辣椒，葱姜蒜爆香；5.放入鸡块，略微煸炒；6.倒入料酒，酱油，白糖，继续煸炒，至鸡块均匀上色；7.倒入开水，没过鸡块，放入香菇；8.水开后，放入盐，少许醋，转中火，盖锅盖，炖20分钟；9.成品出锅，香味扑鼻。

底，形如群笋出土，又像银针直立。假银针为青草味，泡后银针不能竖立。5.铁观音产于福建安溪县。叶体沉重如铁，形美如观音，多呈螺旋形，色泽砂绿光润，绿蒂，具有天然兰花香，汤色清澈金黄，味醇厚甜爽，入口微苦，立即转甜，冲泡后叶底开展，青绿红边，肥厚明亮，每棵茶都带有茶枝。假茶叶形长而薄，条索较粗，无青翠红边，叶泡三遍后便无香味。

三、包装标签标识应齐全

名茶有地域保护标识，无公害茶和有机茶在包装上都有国家认可的标识。

（海 燕）



甲胺泡发的食品手一握就很容易碎。

虾 米

用氨处理，要选干爽不粘手的。

识别方法：有的商家在虾米发潮后，用氨加以处理，使其表面与一般虾米无异。所以挑选虾米一定要选干爽，不粘手、味道清香，细闻一下有没有刺鼻气味的。

西 瓜

激素催熟，子是白的。

识别方法：用了激素的西瓜瓜皮上的黄绿条纹不均匀，切开后瓜瓤特别鲜艳，但瓜子却是白色的，吃起来没有甜味。这种瓜易出现歪瓜畸果，如两头不对称，中间凹陷、头尾膨大等，表面有白斑或色差大。

枸 杞

硫磺熏制，有酸苦味要警惕。

识别方法：颜色特别鲜红的，光光亮亮的可能是“毒枸杞”，颜色略发暗，略带土色的是天然枸杞；“毒枸杞”摸上去有黏黏感，天然枸杞则相对干燥；另外，天然枸杞酸中带甜，而“毒枸杞”则有很重的酸苦味。

豆 芽

化肥浸泡，不能选太粗壮的。

识别方法：自然培育的豆芽，芽身挺直，芽根不软，有光泽且白嫩，稍细，无烂根、烂尖等现

豆浆对人体益处多 糖尿病人可以喝吗？

《本草纲目》记载：“豆浆——利水下气，制诸风热，解诸毒”。《延年秘录》上也记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食。”中医认为，常饮豆浆，对身体大有裨益！

豆浆对心脑血管的作用

作为日常饮品，豆浆中含有大豆皂甙、异黄酮、大豆低聚糖等具有显著保健功能的特殊保健因子。常饮豆浆可维持正常的营养平衡，全面调节内分泌系统，降低血压、血脂，减轻心血管负担，增加心脏活力，优化血液循环，保护心血管，并有平补肝肾、抗癌、增强免疫等功效，所以有科学家称豆浆为“心血管保健液”。

豆浆与糖尿病人

糖尿病大多是由于不科学的饮食长期积累造成的，不当的饮食往往会影响镁、磷、铜、锌、钴、铬、锗等元素的吸收，最终导致糖尿病的发生。最近国外有学者研究证实，豆制品饮料具有降血糖作用，豆浆是糖尿病患者极其宝贵的食物，因为糖尿病患者摄取大豆

富含水溶性纤维的食物，均有助于控制血糖。

鲜豆浆缓解糖尿病

常饮鲜豆浆可以缓解解糖尿病患者的血糖和尿糖，降低血浆胆固醇水平，还能预防糖尿病的主要并发症——动脉硬化。

豆浆中蛋白质含量与牛奶不相上下，并富含多种维生素和矿物质，且极易被人体吸收，这对增强患者抵抗力，减少并发症大有裨益。黄豆中蛋白质含量高达40%，而含糖量（淀粉）仅为25%，并且其中一半是人体不能消化吸收的失水戊糖，豆浆中糖的含量更低，而大米、面粉含糖量高达78%-90%，所以豆浆对糖尿病患者无疑是有利的。大豆食品与玉米粉等混合食用还能进一步提高蛋白质的营养价值。制作鲜豆浆后的豆渣对于糖尿病患者同样是重要的，因为它富含具有抑制高血糖素分泌作用的纤维素，而且食物中的糖还可以附着在纤维素上，使其吸收变慢。

（豆 豆）

喝豆浆的禁忌

忌喝未煮熟的豆浆

没有煮熟的豆浆含有毒物质，会导致蛋白质代谢障碍，并引起中毒症状。而且在煮豆浆时还必须要敞开锅盖。这是因为只有敞开锅盖才可以让豆浆里的有害物质随着水蒸气挥发掉。

忌冲红糖

红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后，可产生变性沉淀物，破坏营养成分。

忌与鸡蛋同食

早上喝豆浆的时候吃个鸡蛋，或是把鸡蛋打在豆浆里煮，也是许多人的饮食习惯。豆浆性味甘平，含植物蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等很多营养成分，单独饮用有很强的滋补作用。但豆浆中有一种特殊物质叫胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

忌空腹喝

空腹喝豆浆时，豆浆里的蛋白质大都会在体内转化为热量而消耗掉，不能充分起到补益作用。喝豆浆的同时吃些馒头、面包等淀粉类食品能够使营养物质被充分吸收利用起来。

忌装保温瓶

豆浆中有能除掉保温瓶内水垢的物质，在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，瓶内细菌会大量繁殖，经过3个至4个小时就能使豆浆酸败变质。

忌喝过量

一次喝豆浆过多易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等症状。

忌与抗生素一起服用

豆浆一定不要与红霉素等抗生素一起服用，因为两者会发生化学反应，喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在1个小时以上。

三类特殊人群绝对不宜喝豆浆

第一类：痛风病人

痛风是由嘌呤代谢障碍所导致的疾病，黄豆中富含嘌呤，而且嘌呤是亲水物质，因此，黄豆磨成浆后，嘌呤含量比其它豆制品多出几倍。所以痛风病人最好少喝豆浆，但不是说绝对忌口豆浆，而是在量上需要控制，要防治痛风，控制大鱼大肉等荤腥类远比控制豆制品要重要得多。

第二类：肠胃功能不好的人群

从中医角度上来说，豆浆性质偏寒，消化不良、嗝气和肠胃功能不好的人，最好少喝豆浆。另外，豆浆在酶的作用下能产气，所以腹胀、腹泻的人最好别喝豆浆。另外，急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜食用豆制品，以免刺激胃酸分泌过多加重病情，或者引起胃肠胀气。

第三类：手术或病后处于恢复期的病人

手术或生病后的人群身体抵抗力普遍较弱，肠胃功能不是很好，因此，在恢复期间最好不要饮用寒性的豆浆，这样容易产生恶心、腹泻等症状。专家建议，病人恢复期间最好饮用酸奶，可以促进消化，保护肠胃功能。

健康饮食

毛 肚

双氧水、甲醛泡制，又白又大千万别吃。

识别方法：特别白的毛肚是用双氧水、甲醛泡制三四天才变成白色的。购买时如果毛肚非常白，而且体积肥大，应避免购买。用甲醛泡发的毛肚，用手一捏很容易碎，加热后迅速萎缩，应避免食用。

干辣椒

硫磺熏过，颜色不能太亮丽。

识别方法：硫磺熏过的干辣椒亮丽好看，没有斑点，正常的干辣椒颜色是有点暗的。用手摸，手如果变黄，是硫磺加工过的。仔细闻闻，硫磺加工过的多有硫磺气味。

腐 竹

加入“吊白块”。

识别方法：“吊白块”能改善食品的外观和口感，但加热后会分解出剧毒的致癌物质。合格的腐竹为淡黄色，蛋白质呈纤维状，迎着光线能看到一丝一丝的纤维组织；捏一捏，易碎的腐竹质量比较好；取几块腐竹在温水中浸泡，变软且泡出的水是淡黄色、不浑浊的，即为质优腐竹。

黄 花 菜

硫磺熏制，色泽不正正常。

识别方法：二氧化硫超标的干黄花菜多呈浅黄、白色，因为黄花菜经过鲜菜到干菜这一制作过程，其色泽应该越来越深，“色泽迷人”的干黄花菜多数为二氧化硫严重超标，其外表浅黄、浅白均属不正常，而且有刺鼻酸味。食用黄花菜之前，最好先用清水浸泡30分钟以上，再用清水冲洗几遍。（李彦增）