重阳节的习俗

金秋送爽,丹桂飘香,农历九月初九的重阳佳节,有登高、赏菊、喝菊花酒、吃重阳糕、插茱萸等。

登 高

在古代,民间在重阳节有登高的风俗,故重阳节又叫"登高节"。相传此风俗始于东汉。唐代文人所写的登高诗很多,大多是写重阳节的习俗;杜甫的七律《登高》,就是写重阳登高的名篇。登高所到之处,没有划一的规定,一般是登高山、登高塔。

吃重阳糕

据史料记载,重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕,制无定法,较为随意。农历九月初九天明时,以片糕搭儿女头额,口中念念有词,祝愿子女百事俱高,乃古人农历九月作糕的本意。讲究的重阳糕要作成九层,像座宝塔,上面还作成两只小羊,以符合重阳(羊)之义。有的还在重阳糕上插一小红纸旗,并点蜡烛灯。这大概是用"点灯"、"吃糕"代替"登高"的意思,用小红纸旗代替茱萸。当今的重阳糕,仍无固定品种,各地在重阳节吃的松软糕类都称之为重阳糕。

赏菊并饮菊花酒

重阳节正是一年的金秋时节,菊花盛开,据传赏菊及饮菊花酒,起源于晋朝大诗人陶渊明。陶渊明以隐居出名,以诗出名,以酒出名,也以爱菊出名。后人效之,遂有重阳赏菊之俗。旧时文人士大夫,还将赏菊与宴饮结合,以求和陶渊明更接近。北宋京师开封,重阳赏菊之风盛行,当时的菊花就有很多品种,千姿百态。民间还把农历九月称为"菊月",在菊花傲霜怒放的重阳节里,观赏菊花成了节日的一项重要内容。清代以后,赏菊之习尤为昌盛,且不限于九月九日,但仍然在重阳节前后最为繁盛。

插茱萸和簪菊花

重阳节插茱萸的风俗,在唐代就已经很普遍。古人认为在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾;或佩带于臂,或作香袋把茱萸放在里面佩带,还有插在头上的。大多是妇女、儿童佩带,有些地方,男子也佩带。重阳节佩茱萸,在晋代葛洪《西经杂记》中就有记载。除了佩带茱萸,人们也有头戴菊花的。唐代就已经如此,历代盛行。在清代,北京重阳节的习俗是把菊花枝叶贴在门窗上,"解除凶秽,以招吉祥"。这是头上簪菊的变俗。在宋代,还有将彩缯剪成茱萸、菊花来相赠佩带的。

(海 燕)

信阳菜

□刘向阳

(接上期)

第三节 信阳菜类型

信阳菜总体上讲是以民间菜和宾馆饭店菜为主要来源而构成的地方菜。民间菜、宫廷官府菜、宾馆饭店菜是信阳菜的基本类型。

一、民间菜。

信阳菜是以民间菜为主要构成的菜,是指信阳菜大部分来自民间,或由民间菜发展而来。在信阳菜菜品中,比较有代表性的民间菜有:商城县的"筒鲜鱼"、"臭豆腐渣炒韭菜",光山县的"香椿炒鸡蛋、泥鳅焖大蒜、腊肉炖黄鳝、子鸡老鳖下卤罐",固始县的"拌皮丝"、"皮丝糕"和信阳县(今浉河、平桥区)的"焖罐肉"、"粉皮焖鸡"、"清炒黄心菜"等。

二、宫廷官府菜

宫廷菜是指御厨为奴隶社会王室和封建社会皇室制作并供王室和皇室食用的菜肴。官府菜,也叫"公馆菜",主要指封建社会时官宦人家制作并食用的菜。宫廷官府菜代表了同时代中国烹饪技艺的最高水平,也是同时代天下美食的集中代表,在中国菜的构成上成为一个特别的类型,是中国菜中不可多得的瑰宝。宫廷官府菜的特点是传承有序,具有选料严格,烹饪精湛,馔名新奇,质地软嫩、可口,味道鲜美的特点和多元的风味特征。

三、宾馆饭店菜

宾馆饭店菜是指由星级宾馆饭店制作、供顾客食用的菜。在信阳,现代意义上的宾馆、饭店的历史很短。1972年兴建的"中共信阳地委第二招待所"(浉河宾馆的前身)是信阳最早的现代意义上的宾馆、饭店。由于其历史的原因,这些由党委、政府招待所更名的宾馆,汇集了信阳最好的厨师。因此,无论是信阳菜的传承,还是信阳菜的提高和创新,宾馆、饭店都起着举足轻重的作用。20世纪70年代,河南科技出版社出版的《河南名菜谱》一书,收录信阳名菜48种,其中,除"桂花皮丝"、"霸王别姬"等少数是在传统信阳菜的基础上制作外,其他均由党委、政府招待所更名的宾馆创作。

餐馆菜指在市场上向消费者提供饮食及其服务、具有一定规模的餐馆制作并出售的菜。在中国,长期以来人们把餐馆叫做"饭铺"或"饭馆",指的就是在集市上向人们出售饮食的铺子或小店。清末和民国年间,信阳规模比较大的酒楼、饭馆有很多,仅信阳城区就有大小酒楼、饭馆30多家,其中有代表性的酒楼、饭馆先后有宴宾楼、大梁春、豫南春、海天春、燕舞春、太香春等,潢川县城关的盛花楼、新兴饭庄,商城县城关的贺林村、稻香村等也是比较有代表性的酒楼、饭馆。从这些酒楼、饭馆的名称看,信阳南北风味的酒楼、饭馆都有。新中国成立后,许多饭馆合并为集体或国营,到1958年时,信阳城区共有大的餐馆14家。这种情况一直延续到1979年饮食行业进行改革。这期间,信阳最著名的餐馆是隶属信阳地区饮食服务公司的烧腊店和豫南餐馆。之后,凯司令、瑞德丰、园林大酒店等一批餐馆相继出现。信阳菜中的许多名菜,如白扒鱼翅、扒海参、溜鱿鱼、芙蓉海参、桂花江干、酥鱼、糖醋鱼、烤方肘、日月套三环、烤虾仁、烧香鸭、芙蓉鸡、爆双脆、板栗焖鸡、竹筒鲜鱼、五香风鸡、清蒸鳊鱼等108种名菜大部分来源于餐馆菜。

(未完待续)

美味砂锅

□曹 威

随着人们饮食生活水平的提高,越来越多的人注重原生态饮食。例如砂锅,历史可往上追溯至数千年前。老杜诗云:"荆扉深蔓草,土锉冷疏烟。"可见在唐代,贫苦人家也是以砂锅为炊。因砂锅能够保持食物的原有风味,不论煮饭煨汤炖菜,无所不宜。

说起砂锅菜的品种,很多市民都能说出几种。"砂锅土豆粉"、"砂锅面"、"砂锅牛肉土豆"、"砂锅鱼头"……不少市民都觉得砂锅菜的搭配十分"巧妙"。"像牛肉吧,可以和土豆、红薯、西红柿等很多菜品搭配,做出来的砂锅菜味道都很不错。"经常吃砂锅菜的李先生说,在砂锅菜品中,很多肉、菜可以随意搭配,不像普通炒菜那样严格,而且每种搭配吃起来都有不错的感觉。市民李先生说,砂锅菜看上去就给人一种温暖的感觉,所以最近经常和朋友到砂锅店小聚,花费不多,味道不错,挺实惠的。除了和朋友小聚外,砂锅菜还成了一家人"换换口味"的首选。"家里没有砂锅,想吃的时候就和家人过来。"市民小关说。

由于砂锅最擅长炖、焖、煨等烹调法,用砂锅烹制的菜品容易入味。"感觉肉炖得很烂,菜很入味,汤汁也很浓郁。"不少市民觉得,由于炖煮时间较长,肉和菜的味道都渗入了汤中,在食用砂锅菜的同时,喝上两口汤,暖胃又可口。

图为位于市火车站、市汽车站交汇中心的豫丰园大酒店。该酒店可容纳1200人同时用餐,系我市三星级旅游涉外宾馆——申光宾馆推陈出新的又一大手笔。

本报记者 成兆本 摄

白酒收藏知识

为何中国白酒是53度?

白酒只有在50度至53度时,酒的分子结构才结合最紧密,酒才最好、最香,高也不行,低也不行,这也是为什么茅台酒、鉴道私藏酒、郎酒等很多酒都是53度的原因。

如何鉴别陈年老酒?

观 色:陈酒的颜色会微微发黄,就像一张旧的报纸,黄得越深,则酒龄越长,酒色稠重,晶莹。新酒则酒色白净透明、无色(人工作假除外)。

闻 香:酒存放时间越长,酒的刺激感越弱(越不冲鼻),陈酒闻香一点都不刺鼻,但酒香却纯净、安静(如静水深流),酒香越静,酒龄越久,而新酒则冲鼻、刺激,使闻香不够愉悦。

品 味:陈酒绵软而不辛辣,冷、净、柔中带有强烈的酒香,舌感有酒香的强烈,而无酒的辣舌不快感(如冷油过舌),程度随酒龄的长短而不同,饮后平和愉悦、欣快。

饮 后:新酒有较多低沸点的物质,使酒容易上头,随时间的变化,这些物质会减少,所以越是老酒越不上头(当然这是对酒质好的酒而言,如酒质不佳,存放时间久也不会变成好酒,容易上头。)

(未完待续)

蜂蜜养生小秘诀

早上起床喝点盐水,晚上喝点蜂蜜水,这样可以在这个干燥的季节为自己的体内注入一些水分。蜂蜜水不仅仅可以养生抗拒衰老,还可以治疗便秘。

恢复疲劳

在所有的天然食品当中,大脑神经元所需要的能量其实在蜂蜜中就能获得。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体所吸收,改善血液循环的营养状况。

消除大餐后的积食

蜂蜜可以促进胃酸的正常分泌,还可以增强肠胃的蠕动作用,能够显著缩短排便的时间,最好是每天早晚空腹服用。

润 肺

蜂蜜有着消炎、祛痰、润肺和止咳的效果,枇杷蜜的止咳作用最好。可以将雪梨切成薄片拌着蜂蜜来食用,每天一次即可。

解 酒

蜂蜜中的成分里含有一种大多数的水果都没有的果糖,它可以促进酒精的分解吸收,有利于快速醒酒,并且可以解除饮酒后的头痛感。

(海 燕)

上班族运动前后饮食应当不一样

运动前

原则:以低脂的碳水化合物为主。这些食物很容易消化,又能提供糖类,作为运动时的能量来源。

推荐:一道含淀粉的主食(如米饭、通心粉、土豆),或其他谷类食物;两个水果;一袋板栗。

运动后

原则:补充碱性食品。因为运动后体内的糖、脂肪、蛋白质会大量分解而产生较多的酸,使人感到肌肉酸痛,疲劳倦怠。如果再吃肉类或喝可口可乐等含糖高的酸性食品,反而会增加血液中酸度,从而更为加重人体肌肉的酸痛程度,使疲劳无法及时消除。

推荐:饮料可选择牛奶、豆浆、茶水、果汁(不加糖)、矿泉水或白开水。豆类也是好的食物选择。

总结上述方法:在单位可以进食耐饿零食或者水果,如甘栗仁和两个水果,消化1个小时至2个小时后下班健身,运动完到家洗漱完毕后喝一杯牛奶或者热豆浆,胃部喜热畏寒,所以一杯热水也可以,而热牛奶有助于增进睡眠。有些商家为了抢夺市场,在健身馆免费提供葡萄糖含量极高的速溶冲饮饮料,这种饮料不仅营养价值低而且过多的糖会给身体造成负担,不宜饮用。

专家建议购买市面上卖的袋装甘栗仁板栗在运动前食用比较好,一次进食8颗左右为佳。一些胃部消化不好的朋友不用担心栗子无法消化,因为栗子能补脾健胃、补肾强筋、活血止血。平时可以用炖栗子鸡肉汤来缓解胃部不适,养胃健脾。

(曹 魏)

国密董酒系列之七:品味篇

品味国密董酒 品味美酒人生

人生,就像一杯美酒,需浅斟慢酢方能细细品味。而品味国密董酒也要像品味人生一样,需细细品味、慢慢感悟。

品味国密董酒之一:察"颜"观色

观色时,使用晶莹透明的玻璃杯,倾倒入半杯董酒,轻轻晃动,乍看去,空无一物;轻摇来,却波光涟漪,酒体挂杯持久,流动均匀、顺畅、和缓,可谓是:"樽里看无色,杯中动有光。"

品味国密董酒之二:闻香识美酒

董酒在香型上独树一帜,它不是最香的白酒,却有最为复杂和独特的香气,开启一瓶董酒缓缓倒入酒杯并轻轻晃动,芬芳、浓郁的百草香透杯而出,经过百草萃香的董酒香气凝而不散,层次分明。

需要注意的是,品酒时千万不要斟得太满,半杯即可,这样,才有足够的空间去晃动酒杯让香气回荡,慢慢感知。闻香识酒正如闻香识女人一样,细细品味方能得悟!

品味国密董酒之三:如"偿"所愿

看过,闻过之后,就开始品了。品味董酒和品味所有美酒一样,先浅酌一口,不要马上吞下,缓缓铺满舌面,顿觉丰盈充实、醇厚绵软,然后轻轻咂辨,滋味纯而细,爽而滑,酝酿于口中,清甜甘香缓缓释出,片刻酒味收敛,瞬间感到一丝轻微辣味,从舌间蔓延至舌根,余香渐渐而出。然后再大酌一口,吞下,稍停,其后有回甘之味。

董酒整个品味过程可以概括为,酒液清澈透明,香气幽雅舒适,入口醇和浓郁,饮后甘爽味长。

品味美酒人生,就从国密董酒开始吧!

秋季常吃食物推荐

南瓜籽预防前列腺癌

南瓜籽与前列腺南瓜籽中的活性成分可消除前列腺炎初期的肿胀,同时还有预防前列腺癌的作用。

蜂王浆缓解关节炎疼痛

英国科学家对200名关节炎患者进行研究后得出一个结论,每天服用一次蜂王浆的关节炎患者,有一半疼痛减轻,有17%的关节灵活度得到了改善。这可能与蜂王浆中含有一种类似溶菌酶的成分有关,此成分对多种细菌有杀灭和抑制作用。

大蒜防止增肥

大蒜含有一种能把附着在动脉上的脂肪迅速驱除的物质。一天吃一瓣蒜,血液中的脂肪,包括胆固醇都会减少。

生姜抗衰老

老姜中含有多种活性成分,其中的姜辣素有很强的清除体内自由基的作用,比人们熟知的维生素E抗衰老能力还要强得多。

奇异果防止便秘

肠道疾病被视作对健康的最大威胁之一,长期便秘预示着身体潜在病患。恶果之一就是免疫力降低。解决便秘的方法很多,例如,推荐"奇异果疗法"——每天两颗奇异果。

多喝水防感冒

体内水分充足可以保持呼吸道黏膜湿润,感冒病毒难以迅速繁殖。人体任何一个细胞都不能缺乏水分,成年人身体的60%~65%是水分,肝、大脑、皮肤含70%的水,骨骼含水45%,血液中80%的是水分。中等身材的男人每天须饮用8杯水,而运动量大的男士对水的需求量则更大。

早饮盐水晚喝蜜

秋气燥,宜食麻,以润其燥。甘润的食物,除了能补养肺阴以外,还能起到润肠通便的作用。我国古代就有"朝朝盐水,晚晚蜜汤"的说法。晨饮淡盐水,晚饮蜂蜜水,既是补充人体水分、防止便秘的好方法,同时也能养生抗衰。

(萧雅丹)

这些食物让你越吃越年轻

牛 奶

牛奶营养丰富、容易消化吸收、物美价廉、食用方便,是最"接近完美的食品",人称"白色血液",是最理想的天然食品,它所具有的原生营养性是其它任何人造营养品都无法比拟的。

薏 仁

薏仁是常用的中药,又是普遍、常吃的食物,性味甘淡微寒,有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效,为常用的利水渗湿药。薏仁又是一种美容食品,常食可以保持人体皮肤光泽细腻,消除粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑,对脱屑、痤疮、皲裂、皮肤粗糙等都有良好疗效。

山 药

山药作用十分巨大,并且对肺虚咳嗽、脾虚泄泻、肾虚遗精、带下及小便频繁等症,都有一定的疗补作用。

莲 藕

莲藕中则含有丰富的维生素C及矿物质,所以具有补血、助眠、清凉退火、止血散淤等功效,而且由于莲藕在人体内产生的综合作用,还可以对消除神经疲劳,自律神经失调、更年期障碍失眠等症状的恢复有所帮助。

甘 蔗

甘蔗是能清、能润、甘凉滋养的食疗佳品,古往今来被人们广为称道,就连那些清高儒雅的文人墨客们对其也情有独钟。唐代诗人王维在《樱桃诗》中写道:"饮食不须愁内热,大官还有蔗浆寒。"而大医学家李时珍对甘蔗则别有一番见解,他说:"凡蔗榕浆饮固佳,又不若咀嚼之味永也。"将食用甘蔗的微妙之外表述得淋漓尽致。

银 耳

银耳既是名贵的营养滋补佳品,又是扶正强壮的补药。历代皇家贵族都将银耳看作是"延年益寿之品"、"长生不老良药"。银耳性平无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可以滋阴润肺。另外,银耳还能增强人体免疫力,以及增强肿瘤患者对放、化疗的耐受力。对妇女月经不调、胃炎、大便秘结等病症,对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。

梨

梨含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素B1、维生素B2、维生素C、有机酸(苹果酸、柠檬酸等)及烟酸等成分。主治肺阴亏虚,干咳少痰,咽干口燥,声音嘶哑,胃阴亏虚,烦渴欲饮,消谷善饥,形体消瘦,大便干结等。女性秋季滋阴养颜非常适合。

百 合

百合除含有蛋白质、维生素C等营养素外,还含有一些特殊的营养成分,如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体,不仅具有良好的营养滋补之功,而且还对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。中医上讲鲜百合具有养心安神,润肺止咳的功效,对病后虚弱的人非常有益。

(赵竹青)

健康饮食

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

关于酸奶养生的疑问

酸奶比牛奶更营养吗?

从营养价值来看,两者差异不是很大。不过,酸奶与牛奶相比,更易于消化和吸收,它的营养素利用率有所提高。

此外,牛奶中所含的糖分大部分是乳糖,有部分成人的消化液中缺乏乳糖酶,影响了对乳糖的消化、吸收和利用,造成这些人喝牛奶后胃部不适甚至腹泻,称为"乳糖不耐受症",此时可以用酸奶来代替牛奶。

酸奶和酸奶饮料是一回事儿吗?

酸奶是由优质的牛奶经过乳酸菌发酵而成的,而酸奶饮料只是饮料的一种。二者的营养成分含量差别很大,酸奶饮料的营养只有酸奶的1/3左右。

按照乳品行业的规定,100g的酸奶要求蛋白质的含量≥2.9g,而酸奶饮料的蛋白质含量却只有1g左右。

酸奶能与某些药物同服吗?

很多人都知道,药不能与茶同服,因为这样会减轻药效。如果药和酸奶一起同服,同样也对身体不好。氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物和治疗腹泻的一些药物,会杀死或破坏酸奶中的活性益生菌。

能空腹喝酸奶吗?

就像空腹喝普通牛奶一样,空腹饮用酸奶并非会对身体健康造成不利,只是会令酸奶原本具有的保健作用减弱。选择饭后饮用酸奶的话,益生菌就能充分发挥作用,帮助肠胃蠕动及抵抗有害菌,让肠道更加健康。

怎样储存酸奶?

要选冷藏柜。活性乳酸菌在0℃至7℃的环境中会停止生长,而且随着环境温度的升高,乳酸菌会快速繁殖、快速死亡,这时的酸奶就成了无活菌的酸性乳品,其营养价值也会大大降低。酸奶在开启后,最好在2小时内饮用。

酸奶每天饮用多少才合适呢?

有些人特别喜爱酸奶,往往在餐后大量喝酸奶,可能造成体重增加,因为酸奶本身也含有一定热量。还可以导致胃酸过多,影响胃黏膜及消化酶的分泌,降低食欲。尤其是平时就胃酸过多,常常觉得脾胃虚寒、腹胀者,更不宜多饮。

对于健康的人来说,一天大约食用250g~500g是比较合适的。最好饭后半小时到一个小时饮用,可调节肠道菌群,对身体健康有利。

喝酸奶能温热吗?

酸奶是可以温热后饮用的。酸奶中最有价值的乳酸菌,它的作用是产生乳酸,使肠道的酸性增加,可以抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素,若只把酸奶进行加温处理,反而会增加乳酸菌的活性,其特有的保健作用会更大。

可以把酸奶连包装放入45°左右的温水中缓慢加温,等包装外手感温热了,就可以饮用了。

酸奶可以随意搭配吗?

酸奶和很多食物搭配起来都很不错,特别是早餐配着面包、点心,口感好还营养丰富。但千万不要和香肠、腊肉等高油脂的加工肉品一起食用。

因为加工肉品内添加了硝,也就是亚硝酸,会和酸奶中的胺形成亚硝胺,是致癌物。酸奶很适合与淀粉类的食物搭配食用,比如米饭、面条、包子、馒头、面包等。

酸奶能减肥吗?

酸奶确实有一定的减肥效果,主要是因为它含有大量活性乳酸菌,能够有效地调节体内菌群平衡,促进胃肠蠕动,从而缓解便秘。

而长期便秘和体重增加有一定的关系,而且酸奶还具有一定的饱腹感,轻微饥饿时喝一杯可以有效缓解迫切的食欲,最好的办法是选择标有脱脂和低热量字样的酸奶,虽然它们的味道不如全脂酸奶那么浓郁醇厚,可是热量低,不会使热量在体内很快堆积而发胖。

喝酸奶老少皆宜吗?

喝酸奶并不是老少皆宜。事实上,酸奶虽好,但并不是所有人都适合食用。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶时要谨慎,1岁以下的小宝宝,也不宜喝酸奶。

此外,糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎患者最好别喝含糖的全脂酸奶,否则容易加重病情。适合多喝酸奶的人群有:经常饮酒者、经常吸烟者、经常从事电脑操作者、经常便秘患者、服用抗生素病人、骨质疏松患者、心血管疾病患者等。

(曹 威)