

绿茶的功效与作用

绿茶在我国被誉为“国饮”。现代科学大量研究证实,绿茶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用,还对现代疾病,如辐射病、心脑血管病、癌症等疾病,有一定的药理功效。

绿茶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡碱、脂多糖、茶氨酸等。

具体作用

有助于延缓衰老 茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性,是人体自由基的清除剂。据有关部门研究证明1毫克茶多酚清除对人肌体有害的过量自由基的效能相当于9微克超氧化物歧化酶(SOD),大大高于其它同类物质。

有助于抑制心血管疾病 人体的胆固醇、三酸甘油酯等含量高,血管内壁脂肪沉积,血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶多酚,尤其是茶多酚中的儿茶素EGC和EGC及其氧化产物茶黄素等,有助于使这种斑状增生受到抑制,使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低,凝血变清,从而抑制动脉粥样硬化。

有助于预防和抗癌 茶多酚可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成,并具有直接杀伤癌细胞和提高肌体免疫能力的功效。据有关资料显示,茶叶中的茶多酚(主要是儿茶素类化合物),对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗,均有裨益。

有助于预防和治疗辐射伤害 茶多酚

及其氧化产物具有吸收放射性物质铯90和钴60毒害的能力。据有关医疗部门临床试验证实,对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病,用茶叶提取物进行治疗,有效率达90%以上;对血细胞减少症,茶叶提取物治疗的有效率达81.7%;对因放射辐射而引起的白血球减少症治疗效果更好。

有助于抑制和抵抗病毒菌 茶多酚有较强的收敛作用,对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用,对消炎止泻有明显效果。

有助于美容护肤 茶多酚是水溶性物质,用它洗脸能清除面部的油腻,收敛毛孔,具有消毒、灭菌、抗皮肤老化,减少日光中的紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

有助于醒脑提神 茶叶中的咖啡碱能

促使人体中枢神经兴奋,增强大脑皮层的兴奋过程,起到提神益思、清心的效果。

有助于利尿解乏 茶叶中的咖啡碱可刺激肾脏,促使尿液迅速排出体外,提高肾脏的滤出率,减少有害物质在肾脏中的滞留时间。

有助于降脂助消化 唐代《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载。这是由于茶叶中的咖啡碱能提高胃液的分泌量,可以帮助消化,增强分解脂肪的能力。

有助于护齿明目 茶叶中含氟量较高,每100克干茶中含氟量为10毫克至15毫克,且80%为水溶性成分。若每人每天饮茶10克,则可吸收水溶性氟1毫克至1.5毫克,而且茶叶是碱性饮料,可抑制人体钙质的减少,这对预防龋齿、护齿、坚齿,都是有益的。(柳若)



秋季应多吃4种滋补水果

山楂 开胃消食

山楂里因含三萜类烯酸和黄酮类,也被称为降低血压和胆固醇的“小能手”。中医认为,山楂味酸甘、性微温,能消食健胃、行气活血、止痢降脂。生山楂还有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效,减肥的人可以多吃。

食用提醒:长期吃生山楂可形成胃溃疡,增加发生胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔的风险。因此建议,最好将山楂煮熟或泡茶吃。

柚子 助降糖

柚子在水果中含含糖量较低的,本就适合糖尿病人。近日,以色列科学家最新发现,柚子中的柚皮素还能起到降糖的作用。柚皮素是一种抗氧化剂,正是它让柚子具备了独特的苦味,不仅能提高人体对胰岛素的敏感性,还能在糖尿病患者吃下柚子后,使其肝脏燃烧更多的脂肪,让体重保持在正常范围,从而起到类似于非诺贝特(调脂药)和罗格列酮(降糖药)的作用。

食用提醒:一般人每天食用量最好别超过200克,一天一大瓣即可。中医认为,柚子性寒,因此,身体虚寒的人不宜多吃。

柑橘 止咳化痰

橘子含有丰富的柠檬酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。它具有生津止咳的作用;有和胃利尿的功效,用于腹部

不适、小便不利等症;有润肺化痰的作用,适于肺热咳嗽之症。橘子性平和,因此,即使病人也可适当食用。通常选择中等偏小,果形端正,表面光滑且上面的油胞点细密的较好。

食用贴士:吃柑橘千万别把橘瓤外白色的筋络扯掉,这一部分对人体的健康非常有益。中医认为,橘络具有通络化痰、顺气活血之功,不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品,而且对久咳引起的胸部疼痛不适还有辅助治疗作用。

鲜枣 补气养血

鲜枣不仅甜脆多汁,而且营养丰富,其中维生素C含量最高,因而有“维生素丸”之美称。据测定,每100克中有243毫克的维生素C,18克至23克碳水化合物,0.86克粗蛋白,维生素A₁、B₁、B₂、K等含量也相当丰富,其含有人体所必需的胡萝卜素也远远超过于非诺贝特(调脂药)和罗格列酮(降糖药)的作用。

食用提醒:一般人每天食用量最好别超过200克,一天一大瓣即可。中医认为,柚子性寒,因此,身体虚寒的人不宜多吃。

柑橘 止咳化痰

橘子含有丰富的柠檬酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。它具有生津止咳的作用;有和胃利尿的功效,用于腹部

(果勇)

信阳菜

□刘向阳

第二章 特色原料 第一节 畜禽水产类原料 一、牲畜类

信阳的牲畜类原料以猪、牛、羊为主,其中以猪、羊作为主要食用原料,牛在相当长的时间里,主要作为生产工具使用,退役后才宰杀作为食用原料。1949年,信阳地区肉类总产量1526万公斤,其中猪肉1451万公斤,牛肉30万公斤,羊肉45万公斤,是河南省主要肉类原产地。2003年,信阳猪、牛、羊饲养量分别达到697.2万头、116.56万头和301.14万只,总产量7.54万吨。

淮南猪是信阳著名的地方品种,是信阳主要的猪肉原料。用淮南猪肉烹制的菜肴,特别是经过焖、烧、炖、卤的菜肴在信阳菜中有突出的地位,如信阳菜中的“焖罐肉”、“红烧肉”、“炖猪肘”、“卤猪蹄”等,肉质极其醇厚,是最值得品尝的菜肴。

信阳黄牛是信阳当地短脚黄牛、高脚黄牛和南阳黄牛、秦川黄牛的杂交而形成的一个优良品种,是信阳菜主要的牛肉原料。信阳所产的黄牛,以息县产的黄牛最好,具有肉质细嫩、味道鲜美等特点。信阳菜中,牛肉主要用来炒、烧、炖、卤、制馅,如“炖牛肉”、“西红柿炖牛腩”、“青椒炒牛肉丝”、“清炖牛蹄筋”、“炸牛肉丸子”、“卤牛肉”等。

板山羊和黑山羊是信阳主要饲养的品种,是信阳菜主要的羊肉原料。信阳菜中的羊肉原料主要是山羊肉,以炖、烧、焖为主要烹制方法。“羊肉炖白菜”、“羊肉炖粉条”、“红烧羊肉”是最普通、也是最常见、也是信阳菜中“焖羊肉”、“焖羊肉”、“酱烧羊肉”、“干烧羊肉丸子”、“炒羊脸”等是信阳羊肉烹制的精品。

二、禽蛋类原料

信阳养殖的禽类,以鸡、鸭、鹅“三禽”为主,其中鸡最多。信阳三黄鸡和固始鸡是信阳最著名的禽类品种。信阳菜中用鸡烹制的菜肴,比较著名有“粉皮焖鸡”、“芙蓉金钱鸡片”、“什锦布袋鸡”、“玉簪鸡球”、“八宝葫芦鸡”、“毛尖白鸡片”、“板栗焖鸡”、“鸡肉丸子”等。

淮南麻鸭原产于信阳的固始

县、潢川县一带,属圈内兼用型。信阳菜中有许多用鸭烹制的菜肴,如“八宝葫芦鸭”、“清炖麻鸭”、“兰花地王舌”、“老鸭炖冬瓜”、“菱角炖老鸭”、“水晶鸭掌”等,商老板鸭也是驰名中外的土特产品,咸水鸭也是信阳著名的土特产品。

固始鹅是信阳著名的禽类品种。信阳食用鹅主要是腊和卤,很少鲜食,且主要集中在固始。信阳菜中用鹅烹制的菜肴,比较著名有固始“汗鸭块”、“野竹笋炖老鹅掌”、“红油焖仔鹅”、“鹅血烩豆腐”、“清炖汗鸭块”、“蒸风鹅块”、“烧鹅”、“卤鹅”、“酱鹅”、“炖腊鹅”等。

三、水产原料 信阳盛产水产品,据统计,信阳有各种鱼类81种。信阳菜中,鳊鱼、鲫鱼、黄鳝和鳖,虾是用的最多的水产原料。

鲫鱼古称“鮓”鱼,是杂食性鱼类,肉质鲜美。信阳人食用鲫鱼,主要是清炖和红烧,小鲫鱼则干炸。“奶白鲫鱼”、“红烧鲫鱼”、“焦炸鲫鱼”、“蒸鲫鱼”是信阳烹制鲫鱼最常见的菜品。

鳊鱼也称“花鲢”、“胖头鱼”。信阳菜中用鳊鱼和鲢鱼烹制的菜肴很多,最著名的是“扒鱼头”和“清炖南湾鱼”,其他还有“鱼头炖豆腐”、“焖鱼块”、“清汤鱼丸”等。

鳖,也叫甲鱼、水鱼、团鱼、王八、元鱼等。信阳菜中有许多用鳖烹制的菜肴,主要采取炖、烧的方法,信阳人喜食甲鱼,且名菜众多。烹制名菜有“霸王别姬”、“清炖甲鱼”、“琵琶扣裙边”、“红焖甲鱼”、“卤老鳖”等。

黄鳝又称鳊鱼,是我国特有的一种经济鱼类。信阳人喜食黄鳝,都是活杀,多用爆、烧、炖等方法烹制。信阳菜中有许多用黄鳝烹制的菜肴,最有名的是“软兜黄鳝”,其次,如“刮卷酥鳝”、“爆炒鳝丝”、“烧鳝鱼片”、“腊肉炖黄鳝”、“烧鳝段”等。

青虾学名叫日本沼虾,俗名叫青虾、河虾、大头虾,因体色青蓝并有棕绿色斑纹得名。信阳菜中有许多用虾烹制的名菜,如“水晶虾”、“凤尾虾”等。“炒河虾”、“韭菜炒河虾”、“黄葱炒河虾”、“焦炸虾托”、“糖醋河虾”等,既是信阳风味菜,也是百姓经常食用的菜肴。

(未完待续)



日前,杭州娃哈哈集团举办“娃哈哈营养奶饮品”活动,旨在加强孩子的动手动脑能力,让孩子在能吃饭的同时更加茁壮成长! 张博摄

白酒收藏知识

什么酒才可以珍藏? 酒都有珍藏价值,随着时间的久远,越发珍贵、难得,价值倍增,藏趣无穷。但并非所有的酒都能陈藏,也并非所有的陈酒都有饮用价值;从品酒的角度都值得陈藏,许多低度酒种,长时间陈藏,会变质;一些高度酒只能存1年至3年,酒质最好口味寡淡,香气变弱,如凋谢的花朵。只有酱香型白酒、茅台酒等优质好酒才会越久酒越香。

如何从酒瓶判断该酒是否适合陈藏? 拿起一瓶酒,先看一下酒瓶,就可看出该酒是否适合陈藏,出酒者对自己出品的酒是否适合陈藏是知道的,所以会用相应的酒瓶告诉你。

对于葡萄酒,你只需看一瓶瓶底,如是平的,则这瓶酒不适合陈藏,适合买来近期就饮用;如瓶底深陷的,越深则陈藏越适合陈藏。这是因为长期存放,葡萄酒会出现沉淀,为把陈渣留到瓶底的。

对于中国白酒等烈酒,你只需看一下酒瓶质地就知了,如是玻璃瓶的,则该酒是买来就喝的,不用陈藏;如是陶瓶的,则该酒有陈藏的能力,因陶瓶会透气,利于酒体呼吸,陈酒酒会越好。

更专业的出酒地区,对出产的酒的瓶型都会有要求。如出产葡萄酒的法国波尔多地区,就用波尔多型酒瓶,一看就知是出产在波尔多地区。

又如出产在茅台地区的白酒,就会用“茅型”酒瓶。(未完待续)

麦克风量贩KTV
MICROPHONE KTV
地址: 东方红大道银珠广场西侧兴亚宾馆数码广场3、4、5层
订台电话: 0378-6318111 6318222

当董酒成为一种标志

董酒:中国白酒的董香标准 但世间任何的伟大,必将成为世人模仿的一种准则,无论是人亦或是事。一如董酒,开创中国白酒新香型,成为白酒行业董香型白酒准则。董酒,首创串香工艺,堪称串香工艺的鼻祖;以独特的“酯香、醇香、百草香”构成了董香型风格,成为中国白酒一绝。董酒因此成为“董香型”的代表,并以此制定“董香型”白酒生产的地方标准。

2008年9月,贵州省质量技术监督局颁布了以董酒香型为基础的董香型白酒地方标准,标志着中国白酒史上新

家家都有年份酒 唯有古井酿原浆

随着国人生活水平的提高,人们的饮酒观念发生了很大的变化——重视健康、重视品味、重视饮用过程的美好体验已经成为现代人判断白酒档次的重要标准。

白酒市场会永远跟着消费者的脚步走,消费者重视健康,白酒企业就酿造有利于消费者健康的白酒。近年来,各家酿酒企业都纷纷打起了年份酒的大旗,并自诩是健康、高品质的代表。白酒市场中出现的年份酒让广大的消费者应接不暇,在混乱的年份酒市场中,唯独古井贡酒独树一帜,推出了古井贡酒·年份原浆。古井贡酒·年份原浆不仅重年份,而且是原浆级的年份酒。古井贡酒·年份原浆的出现,震撼了中国的白酒市场,为混乱的年份酒市场正了名,树立了新的标杆。

古井贡酒·年份原浆的酿造过程极为复杂讲究。她继承并发扬了一千八百年前的酿酒古法(九酝酒法),采无根之水,配桃花春曲,在明窖池中发酵,然后通过择层取醪,择时摘酒,得到最精华的原酒,经5年至20年的陶坛窖藏,再加上原生态酿造环境、现代科研突破和工艺技术创新成果。独特的八大工艺成就了独一无二古井贡酒·年份原浆。

2009年1月9日,“古井贡

口子窖:不是所有的文物都是展物

口子酒业是中国屈指可数的用文物老窖池酿酒的企业。老窖泥中的微生物群繁衍生息几百年,一寸窖泥一寸金,当老窖池被认定为国家文物,是作为展品,还是继续使用,口子人选择后者。

新中国成立前“小同聚”酒坊的文物老窖 口子文物老窖池位于濉溪老城,紧邻作为文物保护单位的青石板街,在解放前这里曾是曹品源私人酿酒作坊“小同聚坊”。1949年以后,“小同聚”为基础,创立了口子酒业的前身“国营濉溪人民酒厂”。

走进老窖坊,新中国成立前建造的木制厂房内,酿酒的工艺步骤沿袭古法。一条条方形的文物老窖池像肥沃的农田,窖池之间阡陌相连,酿酒师傅们熟练地推着木制独轮小车穿梭在“田间小路”上。老窖池发酵的酒,酒体微黄,奇香无比。相传明朝万历年间,“小同聚”酒坊就是凭借这些珍贵的老窖池独占濉溪七十二酒坊之巔,名震江淮。

发明“人工老窖”技术破神话 “千年老窖万年糟”,这是对传统白酒生产的高度概括总结。1964年,口子人打破了这个酿酒界的神话。在口

走老窖坊,新中国成立前建造的木制厂房内,酿酒的工艺步骤沿袭古法。一条条方形的文物老窖池像肥沃的农田,窖池之间阡陌相连,酿酒师傅们熟练地推着木制独轮小车穿梭在“田间小路”上。老窖池发酵的酒,酒体微黄,奇香无比。相传明朝万历年间,“小同聚”酒坊就是凭借这些珍贵的老窖池独占濉溪七十二酒坊之巔,名震江淮。

发明“人工老窖”技术破神话 “千年老窖万年糟”,这是对传统白酒生产的高度概括总结。1964年,口子人打破了这个酿酒界的神话。在口

千载经典 盛世汉酱

汉酱酒作为贵州茅台酒股份公司倾力打造的拳头产品,其产品定位仅次于茅台酒,不仅深度承袭了茅台酒文化底蕴,彰显了贵州茅台酱香鼻祖地位,显示了融合中华传统文化精髓与现代文明的创造力。

茅台酒是中国酒文化的集大成者和领导者,汉酱酒传承茅台酒的文化渊源。两千年以前,汉朝外交使臣唐蒙因在南越王的酒筵上喝到罽国一个小镇所产的枸酱酒,唐蒙历经艰辛取得此酒献给汉武帝,汉武帝畅饮之后啧啧称赞“甘美之”。这个镇子就是今天名满天下的茅台

