

# 大蒜4种新吃法

大蒜,有“恶臭玫瑰”之称,它气味难闻但是营养价值甚高;它不仅含有钾质、铁质、硒质、锌质和叶酸等,还有药用价值极高的药用元素——Allicin。就连它释放出来的气味都是对人体有益的硫化物,以及有药用价值的酶。

**酱油腌蒜**  
酱油腌蒜、酱油腌蒜、醋蒜都是可以药用的。但这样炮制出的大蒜与其说是药用大蒜,不如说是美味的下酒菜。

一边吃着腌制的大蒜一边喝酒,酒量会比平时时要小,很快便会有喝高了的感觉。这多是由于酸素和大蒜其他的成分刺激胃壁,使胃部迅速把酒精吸收,从而产生了醉意的缘故。

啤酒、香槟、加冰的威士忌的酒精浓度不高,但人却很容易喝醉,就着大蒜喝酒易醉跟它们的情况颇为相似。

也就是说,因为啤酒、香槟、加冰威士忌中

的碳酸气,加快了胃部吸收酒精的速度,结果人很快就会喝醉。大蒜中的成分给予人体胃部的刺激,跟碳酸气是一样的道理。

不过,在吃酱油腌蒜时必须注意的是,虽然大蒜美味,但也不能多吃。如果吃多了酱油腌蒜,会导致人体过量摄入盐分。酱油腌制的大蒜,大约有10%的成分都是食盐。每吃掉10克的酱油腌蒜,便会摄取1克食盐。

特别必须注意,对于那些摄取食盐过量的肾脏病、高血压患者,每天只吃一瓣就好了。另外,因为酱油的原料和酱油非常相似,所以酱油腌蒜的服用方法与酱油腌蒜的服用方法完全相同。

醋蒜是简单方便的药用保存法,跟酱油腌蒜和酱油腌蒜一样,都是把大蒜腌制后再吃。

腌制了一年以上的大蒜,吃的时候会发现,完全没有大蒜特有的臭味,颜色也变成了

茶色,并且像芥头一样香气十足,非常好吃。

## 腊八蒜

腊八蒜也属于腌蒜的一种,即醋腌的大蒜。泡腊八蒜是我国北方,尤其是华北地区的一个习俗,顾名思义,就是在阴历腊月初八的这天泡制的蒜。材料是醋(最好是米醋)和蒜瓣(最好是红皮蒜的蒜瓣),做法则非常简单,将剥了皮的蒜瓣放到一个可以密封的罐子里面,然后倒入醋,封上口放到一个较冷的地方。

慢慢地,泡在醋中的蒜会变绿,到了除夕前后就会变得通体碧绿,如同翡翠。腊八蒜的味道非常独特,是除夕吃饺子时的理想佐料。同时,腊八蒜还有预防感冒、降血压等食疗功效,但腊八蒜吃多了,也会产生一种酶,让人觉得精神疲惫。

## 大蒜酒

酒泡蒜的食用方法和酱油腌蒜、酱油腌

蒜、醋蒜完全不同,不是吃掉酒中的大蒜,而是喝掉混杂着大蒜汁液的酒。

说到家庭最常用的大蒜药用方法,就是大蒜酒。通常1毫升大蒜酒中,含有8000微克的蒜素。这么说,大家可能不太理解。换句话说,喝100毫升的大蒜酒,得到的效果跟生吃5克大蒜完全相同。

而且,胃壁在吸收酒精的同时,把蒜素一起吸收,喝大蒜酒的效果比生吃大蒜更好。

## 干燥法大蒜

把大蒜晒干后碾成粉末,是大蒜的加工方法之一。此时,大蒜粉末可以保持鲜蒜三分之一到二分之一的效能。

在干燥大蒜时,如果用平常干燥蔬菜的高温,大蒜的成分容易随之挥发,药效大幅减弱。通过实验不难得知,用70度以上的温度加热干燥,大蒜的成分就会发生变化,有效的蒜素含量会大幅降低。

因此,降低温度的冷冻干燥法更适合大蒜,在零下20度左右的低温冷冻大蒜,可以保留原料50%的蒜素。不过这种方法却难以民用。把冷冻干燥的大蒜粉末密封,就可以长时间储藏。经验表明,密封储藏3年后,大蒜粉末依然保留着效果。

(聂龙)

# 喝鸡公山粮液 品味高雅艺术

**本报讯**(记者 曹威)近日,记者在信阳鸡公山酒业有限公司获悉,由鸡公山酒业特别邀请的世界最顶级的意大利爱乐乐团将于12月22日在信阳百花之声隆重上演。

据了解,本次意大利爱乐乐团抵达信阳也是首次踏上中国大陆,并将由意大利音乐协常务主席安东尼先生亲自率领,来为大别山麓、淮河之畔的民众奏响迎接2013年新年的美妙音符。该乐团经过四十多年的磨砺,如今已登上欧洲乃至世界古典乐坛的高峰,所到之处无不受受到乐迷的追捧,被誉为“地中海的音乐旋风”。目前,该乐团已去过五十多个国家和地区进行演出。此次应邀鸡公山酒业来信阳演出,将携世界男高音帕瓦罗蒂关门弟子与意大利情歌王子等乐坛顶尖人物登台“亮嗓”,对于信阳市民来说,无疑是一场前所未有的饕餮盛宴。

# 迎新年充值送豪礼 到麦克风唱歌有大奖

**本报讯**(记者 张维疆)近日,记者了解到,为了感恩新老顾客对麦克风量贩KTV的喜爱和惠顾,麦克风量贩KTV特别推出了“迎新年充值送豪礼”盛大优惠酬宾活动。消费者只要在2012年12月1日至2013年1月1日之间,在麦克风量贩KTV歌城充值(续费),就有机会获得价值5000元的苹果ipad电脑、价值3000元的42英寸名牌液晶电视等惊喜豪礼。

据麦克风量贩KTV歌城王总经理介绍,活动期间,充值500元,就可获得1次抽奖机会;充值1000元,可获得3次抽奖机会;充值2000元,可获得9次抽奖机会;充值3000元,可获得15次中奖机会。本次活动共设特

等奖3名,奖价值5000元的苹果ipad电脑1台;一等奖9名,各奖价值3000元的42英寸名牌液晶电视;二等奖18名,各奖价值500元的美的微波炉1台;三等奖300名,各奖价值100元的高级雨伞一把;纪念奖5000名,各奖2013年新年高档木制品挂历一本。客人在前台办理储值后即可当场参加抽奖,现场兑奖,还可安排专人给获奖客人,特别是特等奖、一等奖、二等奖的获奖者拍照留影,以给大家欢娱之余留下美好回忆。

据悉,为了让所有充值消费客人体验抽奖带来的快乐,保证大家100%中奖,麦克风量贩KTV歌城提前采购充足的奖品,供大家赢取快乐,获得惊喜。



# 挑准时间吃对水果

现在一年四季都不乏新鲜的水果供应,人们可以随时随地吃到自己想吃的水果。水果中含有人体必需的多种维生素、矿物质、碳水化合物、粗纤维、蛋白质及脂肪等营养素,能促进身体健康,进而达到防治疾病,养颜美容的效果,是最受现代人欢迎的天然健康食品。可是,水果也不可以乱吃,在不同的时间吃不同的水果,会让营养加倍。

**早上最适合:苹果、梨、葡萄**  
早上吃水果,可帮助消化,有利通便,而且水果的酸甜滋味,可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后,功能尚在激活中,消化功能不强。因此酸性不太强、涩味不太浓的水果,比如苹果、梨、葡萄等就非常适合。

**餐前别吃:圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子**  
有一些水果是不可以在饭前空腹吃的,如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起腹胀。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易伤胃、胃酸。山楂味酸,空腹食之会胃痛。

香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。所以想以香蕉减肥的朋友们一定要注意了,不能贪图瘦身反而损害身体健康。

柿子有收敛的作用,遇到胃酸就会形成柿石,既不能被消化,又不能排出,空腹大量进食后,会出现恶心呕吐等症。

**饭后应选:菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂**  
菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体消化酶的不足,增强消化功能。李时珍在《本草纲目》中也肯定,菠萝可以健脾胃、固元气。餐后吃些菠萝,能开胃顺气,解油腻,助消化。

木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃少量的木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等,富含大量有机酸,能增加消化酶活性,促进脂肪分解,帮助消化。

**睡前别吃:圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子**  
有一些水果是不可以在饭前空腹吃的,如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起腹胀。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易伤胃、胃酸。山楂味酸,空腹食之会胃痛。

现在一年四季都不乏新鲜的水果供应,人们可以随时随地吃到自己想吃的水果。水果中含有人体必需的多种维生素、矿物质、碳水化合物、粗纤维、蛋白质及脂肪等营养素,能促进身体健康,进而达到防治疾病,养颜美容的效果,是最受现代人欢迎的天然健康食品。可是,水果也不可以乱吃,在不同的时间吃不同的水果,会让营养加倍。

**早上最适合:苹果、梨、葡萄**  
早上吃水果,可帮助消化,有利通便,而且水果的酸甜滋味,可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后,功能尚在激活中,消化功能不强。因此酸性不太强、涩味不太浓的水果,比如苹果、梨、葡萄等就非常适合。

**餐前别吃:圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子**  
有一些水果是不可以在饭前空腹吃的,如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起腹胀。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易伤胃、胃酸。山楂味酸,空腹食之会胃痛。

(未完待续)

# 经常吃香蕉减肥 小心得贫血

前不久在日韩掀起的香蕉减肥热潮最近传入国内,不少减肥人士竞相效仿。

对此,广州中医药大学第一附属医院消化科主任刘凤斌教授指出,虽然香蕉营养丰富,但所含的人体所需维生素及矿物质并不齐全,若长期以减肥为目的将香蕉当成正餐主食,易导致营养失衡,甚至患上贫血或其他疾病。

**弊:**  
吃香蕉减肥脾胃或“遭罪”

“早上吃香蕉配白开水,午餐、晚餐照常吃就会瘦”。据说这是日本最近流行的香蕉减肥法。据报道,日本胖女星森美公子体验香蕉减肥法,在一个半月内瘦了七公斤,立即造成轰动。信奉这种减肥法的人士分析称,香蕉的卡路里不高,据称一根100克左右的香蕉只含有87卡路里,而一碗100克的白饭约合150卡路里,因此以香蕉当主食,摄入的热量更低。而且早餐吃几根香蕉配白开水,可让胃产生饱足感,中午吃过后,再吃两根香蕉,可丰富胃中的酵素,让消化变快,使得照常摄入的中餐、晚餐不会在胃中囤积增加脂肪。

对此,刘教授认为,香蕉和水喝出饱胀感的做法不宜提倡,“从某种意义上说,这种饱胀,不想吃东西的状态是一种病态,胃肠不会感到舒适的”。他指出,有人认为香蕉所含的卡路里不多,那得看摄入量,如果一天只吃一两根,问题不大。但若一天吃五六根,先不说热量问题,可能不六脾胃虚寒或消化功能不良的人早就受不了。“我们一般吃香蕉会有一层厚厚的舌苔,这是因为它性寒湿重。”刘教授指出,因此,想尝试这种“香蕉减肥法”

的人得事先掂量好自己的肠胃,可别让脾胃无辜“遭罪”。

另外,长期空腹食用香蕉,非但对胃酸分泌不利,还可因营养摄入过于单一造成贫血。而对于患有急性慢性肾炎、肾功能不全的人群来说,这种减肥方法更是大忌。因为香蕉中含有较多的钾盐,如果食用过量会增加肾脏功能的负担,延缓病情的好转,并有引起病情恶化的可能。另外,香蕉含淀粉和糖分比较丰富,因此,糖尿病患者也要注意摄入量,以免血糖异常引发疾病。

**利:**  
适当吃香蕉,可防多种病

“不可否认,香蕉的营养非常丰富,除了含有淀粉、蛋白质、糖分和果胶以及多种维生素外,还含有钙、磷、铁等多种矿物质。”刘教授指出,日常适当吃些香蕉,可以预防以下几种疾病:

**可治便秘**

在便秘时吃一两根香蕉可帮助通便。因为香蕉内含丰富的果胶,能帮助调整肠胃功能,促进消化,有润肠通便的功效。

**助降血压**

香蕉中所含的钾对体内的钠具有抑制作用,高血压患者根据自己的体质,每天适当吃一两根有助于降低血压。

**缓解忧郁**

医学界公认香蕉对失眠或情绪不良有一定的疗效。据称香蕉中含有一种叫“轻色胺”的物质,能起到安神镇静作用。因此,患有忧郁症的人,医生有时也会建议他们适当吃些香蕉。

(大洋)

# 腌菜季节到 慎用大粒盐

近日,笔者在我市大小市场内发现,大白菜、萝卜随处可见,这些菜质优价廉,引得市民纷纷选购。“这些大白菜都是本地产的,新鲜又干净,一毛钱一斤,腌菜你看合适不合适?”在某菜市场上,摊主王建峰说,最近菜市场最受欢迎的是白菜和萝卜,不少市民一次就购买一二十斤,因为这些菜是市民制作腌菜的必备材料。

# 炒双菇



**原料:**水发香菇、鲜蘑菇等量,植物油、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐、黄酒、姜末、鲜汤、麻油适量。  
**做法:**香菇、鲜蘑洗净切片,炒锅烧热入油,下双菇煸炒后,放姜、酱油、糖、黄酒继续煸炒,使之入味,加入鲜汤烧滚后,放味精、盐,用水淀粉勾芡,淋上麻油,装盘即可。

# 糖醋排骨

说到腌菜必不可少食盐,随着市民腌菜用盐量的增加,一些商贩有在市场上私售散装大粒盐的现象,说这盐腌菜更咸。一些老年人图便宜,成了这些劣质食盐的买主。据悉,用散装

# 教你一招



**原料:**排骨、料酒、生抽、老抽、油、盐、冰糖、香醋、葱白、小香芹、姜。  
**做法:**1.小排500克焯水后,煮30分钟;  
2.用一汤匙料酒,一汤匙生抽,半汤匙老抽,二汤匙香醋(不是白醋)腌渍20分钟;  
3.捞出洗净控水备用,炸制金黄;  
4.锅内放排骨,半碗肉汤大火烧开,调入半茶匙盐提味;  
5.小火焖10分钟大火收汁,收汁的时候最后加一汤匙香醋;  
6.临出锅撒葱花芝麻,少许味精。

# 生吃胡萝卜更营养

“胡萝卜要有油才吸收”,这似乎已经众所周知。可是是不是只要有油胡萝卜就好吸收?要多少油合适?是不是油越多,胡萝卜就越好吸收呢?

首先,要明白,胡萝卜营养是否好吸收,主要是指其中的胡萝卜素。胡萝卜素是脂溶性的,因此需要油脂帮助其吸收。那是不是油越多越好呢?其实

为什么会有不同的结论呢?其实

首先,要少吃盐。干燥的气候对呼吸吸系统伤害较大,容易诱发上呼吸道感染。如果饭菜中含盐量太高,会导致唾液分泌减少,使各种细菌在上呼吸道中更易存活。高盐的饮食还可能降低黏膜抵抗疾病的能力,使细菌、病毒乘机而入,诱发炎症。因此,冬季更应注意限盐。

其次,要多吃酸味的水果。因为甘酸清润的水果通常富含维生素C和E,可以滋润皮肤。维生素C能促进胶原蛋白合成,使皮肤水润细腻,维生素E是种高效抗氧化剂,能促进人体新陈代谢,改善皮肤血液循环,增强细胞活

力,如猕猴桃、山楂、苹果、梨、柑橘类水果。

另外,酸味水果还含有鞣酸、有机酸、纤维素等物质,能起到刺激消化液分泌,加速胃肠蠕动的的作用,冬季,一天吃个水果,是补水的理想选择。

最后,冬季皮肤干燥瘙痒症状出现后,许多不了解原因的人反而会增

# 冬季饮食“多酸少盐”润肤养颜

加泡澡次数,以为这样就可以减轻瘙痒症状。殊不知这种做法不但无法减轻瘙痒症状,反而会加重。

“泡澡、搓澡以及洗澡水温等,都应根据气候及个人皮肤状况随时调整。老年人最好一周洗一次澡,不要过度搓洗,水温保持适中即可,不能太烫。”

(孙良男)

# 白酒行业的“十月革命”——解密董酒“十月发酵期”

1917年10月的莫斯科,爆发了一场颠覆性的革命,这就是举世闻名的“十月革命”。在中国,白酒行业也发生了一场“革命”,其意义对与中国白酒行业而言不啻于“十月革命”,这就是董酒的“十月发酵期”!

**“十月革命”,唯有董酒**

在白酒行业中,一般白酒只需发酵3个月至4个月就能完成发酵期,随着科技的不断发展,酿酒技术日新月异,白酒发酵期也在不断被压缩。一些白酒由于销售连年走好,供不应求,发酵期甚至被缩短为1个月至2个月,更有甚者压缩到1个月以内。唯独董酒却数十年如一日恪守着“十月怀胎”自然孕育的天赋传奇,这一壮举亦被业内人士称赞为白酒行业的“十月革命”。

**“十月革命”源自国密配方**

董酒10个月的发酵期源自董酒国家对品质的孜孜苛求。董酒作为我国名酒中唯一使用大量中草药参与酿造而又没有成为药酒,具备多种养生功能的白酒,曾四次蝉联“中国名酒”称号,而正是董酒的发酵期造就了董酒不可复制的独特品质。

在整整10个月的自然发酵期中,130多种中草药药性完全被激发出来,充分融入酒中,让酒质更适合人体原理,形成真正健康的健康白酒,造就董酒的健康品质。

随着食品健康问题日趋严重,董酒十月发酵期所酿成的优质健康白酒,对消费者而言是一场饮食健康的革命!

## □刘向阳

(接上期)

二、名厨

(1)民国初年到1978年信阳十大名厨

1.侯泰安(188×~1939年),河南长垣县人,信阳著名名厨。清光绪年间,侯泰安在南汝光浙兵备道台任厨师。清政府推翻后,侯泰安留在道台衙门所在地信阳,并于1914年在今信阳市胜利路东段开办“宴宾楼”饭馆,后又迁至胜利路西段。期间,侯泰安向所带的徒弟王永全和宋五臣传授官府菜的基本技法和一些菜肴。一品烩海参、焦汁活鱼、冰糖肘子、溜沙猪肝、鸡丝辣皮是侯泰安的代表性菜品。日军占领信阳后,1939年,侯泰安抑郁而亡。

2.聂永庆(1886年~不祥),潢川县人,信阳著名名厨。聂永庆解放前主要在北京、上海的大官人家做厨师,善烹北京菜和海派菜。1956年,信阳地区饮食服务公司成立“烧腊店”时,将聂永庆从上海请回,任“烧腊店”主厨。

3.盛世林(1894年~1973年),商城县人,信阳著名名厨。民国时期(上世纪二十年代)在县城开办“林香居”饭馆,并当灶掌勺。新中国成立后,1955年,盛世林任城关第一合作食堂经理,1958年转任新旅社食堂工作。代表作

# 信阳菜

是“双烧鱼翅席”;制作的“八宴席”、“十客菜”色鲜味美,雅俗共赏。

4.王永全(1899年~1986年),河南长垣人,信阳著名名厨。1934年前后任信阳著名餐馆“宴宾楼”主厨。1940年“宴宾楼”因日军侵占信阳无力恢复后,1938年,王永全就在位于道台胡同(今解放路西段与中山路交叉口)的“宴宾楼”原址开了一家小杂货铺,经营烟、酒、红白糖、油、盐、酱、醋、煤油、香烛等维持生计。新中国成立后,1956年,王永全到信阳市委机关食堂当炊事员,主厨食堂小灶。之后,王永全由7级炊事员提高到5级厨师,1963年又提为4级厨师,除主厨食堂业务外,还协助食堂管理营养师内部事务,1967年退休。

5.李德先(1900年~1985年),河南新郑人,信阳著名名厨。1956年实行公私合营时,李德先由此成为“烧腊店”主厨,“烧腊店”改为“豫南餐馆”后,任“豫南餐馆”主厨。李德先发掘和创制的代表菜品有:芙蓉海参、桂花江

干、酥鱼、糖醋鱼、烤方肋、日月套三环、爆虾仁等。

6.徐华义(1905年~不祥),又名“徐怀玉”,商城县人,信阳著名名厨。徐华义的父亲是清末大学士周祖培府上内厨的开门弟子。因在周祖培府长大,徐华义的父亲改姓“周”,叫周厚学。徐华义经其父亲周厚学传授,成为“周府菜”的第三代传人。徐华义烹制的“葱烤鹌鹑”用的就是宫廷菜烹制鹌鹑的方法;烹制的叉烧火腿、香酥鸡、“烧香鸭”、“芙蓉鸡”、“爆双脆”、“板栗焖鸡”、“竹筒鲜鱼”、“五香鸡”、“清蒸鳊鱼”、拔丝山芋、玉翠鱼片、油烧西瓜、醋溜鲑鱼等,对商城菜和安徽菜系周围所谓的“三省土菜”(指安徽金寨县周围的地方菜肴)产生很大影响。

7.宋五臣(1909年~1977年),河南长垣人,信阳著名名厨。宋五臣20世纪20年代师从官府名厨侯泰安,系统学习和掌握官府菜的基本技法。1934年后曾任信阳著名餐馆“宴宾

楼”主灶。1945年抗战胜利后,在信阳火车站前开办燕舞春饭店,1956年公私合营后,“燕舞春”并入信阳地区饮食服务公司所属“烧腊店”,任烧腊店主厨,1977年退休。

8.杨长山(1916年~今),河南南阳人,信阳著名名厨。杨长山代表性御菜作品有:芙蓉金钱鸡片、珊瑚肉丝、琥珀莲子、琥珀山药、炒鸡茸、猴头爬雪山等。

9.苏常山(1919年~1998年),河南漯河人,信阳著名名厨。代表作品有,奶汁元鱼、软溜糖醋鲤鱼、碧绿枣核鸡、麻花肉丝等。

10.李秀领(1920年~2004年),河南南阳人,信阳著名名厨。李秀领1929年到武汉一著名饭店拜河南漯河一厨师傅为师,系统学习豫菜和楚菜的烹饪技法,1938年以100块银元为本,同厨师黄春一起,在明港镇中山街十字路口租一两层楼,有四间门面的两进楼,分别取李秀领的“秀”和黄春的“春”,开办“秀春酒楼”,并主灶。1956年公私合营时,“秀春酒楼”合到明港人民食堂,李秀领在明港人民食堂担任主厨。1959年李秀领调信阳地区行署招待所担任厨师班长,并为苏联专家烹饪菜肴。1961年调回明港,在信阳县饮食服务公司明港办事处任主厨,1980年退休。

(未完待续)

# 健康饮食