

# 名酒品鉴会 想尝你就来

## 信阳首届名酒文化节暨食品展览会将于7月18日开幕

本报讯(记者 张方志)为了树立白酒品牌形象,展现信阳市本地或市售特色食品,信阳日报社决定于本周末(7月18日至19日)在体彩广场举办信阳首届名酒文化节暨食品展览会。目前,招商活动正在火热进行中。本次展览会将现场举行名酒品鉴会,并同时启动“最受信阳人欢迎的十大白酒评选”、“信阳最畅销的十佳商务用酒评选”、“信阳人最认可的十大豫酒评选”等系列活动。此外,还有精彩纷呈的文艺表演节目等你来欣赏。

俗话说“酒香不怕巷子深”,但是在今天的市场经济下,这句话已经过时。如今,产品品牌越来越多,竞争越来越激烈,要想在同一领域成功突围,成为行业标杆,除了要有过硬的产品质量外,还需要营销运作,宣传推广,否则再香的酒,也不为消费者所知晓。

据了解,本次名酒文化节暨食品展览会除了邀请生产者、销售者参加之外,还真诚地邀请广大市民在本周末到体彩广场参与现场活动。无论酒水还是食品,我们日常生活中都不可或缺,但哪一种酒水、食品最对自己的口味,要经过对比方能知晓,而本次展览会恰好提供了一个绝佳的机会,广大市民可以在现场免费品尝酒水、试吃食品,从而选出你最中意的产品。来吧,让我们一起参与!酒好不好,你来品后说了算!

### 名酒品鉴会征集民间品酒师

由信阳日报社举办的信阳首届名酒文化节暨食品展览会将于7月18日开幕,展览会上将举办名酒品鉴会。为了保证活动的公平、公正,现向社会征集民间品酒师,具体事宜如下:  
参赛条件:信阳人或在信阳市

长期工作的外地人、外籍人、经销商等,凡年龄在18周岁以上、65岁以下,身体健康,对酒有粗略了解的男女酒类爱好者均可报名参加。  
报名方式:拨打电话0376-6207101,或手机13837664028进行报名。

关注

美食信阳



信阳美食微信公众号开启啦!拿起手机扫描上面的二维码,或者搜索微信公众号“美食信阳”、微信号“meishixinyang”关注我们吧!我们这里不仅有信阳餐饮、酒水行业的最新新闻动态,而且还将为您提供各种关于美食和健康的资讯,为您红红火火的幸福生活“添油加醋”!亲,记得关注我们的内容,并将其分享到您的圈子哦!

## 一人有难众人帮

### 鸡公山酒业组织开展为困难员工捐款活动



图为捐款现场。

易续震 摄

本报讯(易续震)7月10日上午,一封倡议书在鸡公山酒业QQ群、微信群以及各个部门办公室相互传阅。在鸡公山酒业副总经理、营销总监李万山的组织号召下,该公司部分员工为公司困难员工高居红身患重病的妻子募集爱心捐款共计17000余元。

高居红是鸡公山酒业彩系列产品主管,去年入职以来,对工作兢兢业业,与同事和睦相处,对客户亲如一家,但天有不测风云,他的爱人王雪兰在信阳市中心医院被确诊为淋巴瘤晚期,对于本就经济拮据的家庭来说,简直就是晴天霹雳。公司领导知晓后,委托部门人员带着全体员工的关怀,赶赴医院进行慰问,并组织开展为高居红家属捐

款的活动。领导带头,广大员工也心存大爱,纷纷主动捐款,你一千,我两百……谱写了鸡公山酒业人互助互爱的赞歌。参加本次募捐的只是该公司部分员工及部门,其他募捐资金还在收集中。

众人拾柴火焰高,此次捐助行动,充分体现了鸡公山酒业对员工的关爱之情,以及“关爱员工,以人为本”的企业精神。

鸡公山酒业董事长朱耀辉看到公司员工积极募捐,高兴地说:“看到鸡公山酒业人个个都这么有爱心,我非常高兴,鸡公山酒业任何一个人的困难都是我们大家的事情。我们相信这点滴仁爱之心汇成的暖流,将会传递生命的温度,让这个困难家庭看到希望的曙光。”

## 夏天补肾益气多吃5种豆

夏季气温高,人们容易疲劳困乏,夹杂着烦躁和无力。为什么夏季更容易疲劳困乏呢?夏天本来是“哪儿凉快去哪儿”的季节,有些人每天精神不振,容易犯困,还经常觉得腰酸,四肢乏力。从中医的角度来说,出现这种情况的人其实就是阳虚,体内阳气不足,这个时候补肾益气显得非常重要。

夏天多吃豆子,是美味与营养兼备的好办法。很多豆子都是在夏天成熟的,且不同种类的豆子在营养上有所差别,对于夏季养生具有特殊作用。

### 绿豆

绿豆皮里面含有大量的抗氧化成分,还有生物碱、豆固醇以及大量的膳食纤维等,夏季吃绿豆清热解暑,能缓解中暑症状。绿豆常见的吃法是熬粥或熬汤,做成绿豆沙也是不错的选择。

### 红豆

红豆有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。夏天人体易水肿,吃红豆不失为一种好的消肿食疗方法。红豆富含膳食纤维、钾、B族维生素等多种营养物质,可与大米搭配煮成红豆饭,也可以当成主食的

馅料,如红豆包。

### 毛豆

毛豆除富含植物蛋白外,钾、镁元素和B族维生素也特别丰富。更值得一提的是,嫩毛豆的膳食纤维含量高达4.0%,是蔬菜里的纤维冠军,有助于控制血糖和血脂。夏季吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成的营养不良、中暑等情况。毛豆可直接带皮煮着吃,也可用来炒着吃,如毛豆炒鸡丁。

### 豌豆

豌豆很适合夏天食用。豌豆中含有大量的胡萝卜素、叶黄素,对保护视神经、改善视力非常有益。鲜豌豆在春季上市,现在买到的干豌豆可以用来煮粥,或者磨成粉后制作点心。

### 蚕豆

蚕豆富含膳食纤维、钙、钾、胡萝卜素等多种有益健康的营养素,还含有磷脂和丰富的胆碱,有增强记忆、健脑的作用。蚕豆还有益气健脾、利湿消肿等功效,特别适合暑热和湿气重的夏季食用。嫩蚕豆可以煮熟后直接吃,老蚕豆可以用来煮饭、熬粥。(美时)

## 巧吃自助餐更健康

自助餐在我们的生活中已经十分常见了,宾馆早餐、会议用餐、单位午餐、娱乐会馆加餐等等,很多时候都采用这种进餐形式,丰简自取,非常方便。不过自助这种进餐方式无论是对用餐者的自制能力还是科学饮食的素养都是一种考验,究竟怎样吃自助餐才能做到既有利健康又吃得有价值?这里的学问还真是不少呢。

叶蔬菜摄入不足,在吃自助餐时应有意多吃点绿叶蔬菜,比如西兰花、油菜、芥蓝、茼蒿、小白菜等。由于深色蔬菜中的维生素、矿物质含量比浅色蔬菜高数倍,因此像紫甘蓝、红色柿子椒、黑木耳、裙带菜等深色的蔬菜和菌藻类都是优选的食物。

### 粗粮薯类不能缺

不仅是前面提到的绿豆和红豆,像黑米、黄米、紫米、薏米、黄玉米、荞麦、燕麦、山药、紫薯等食材虽是粗粮,但营养价值和营养价值都高于精米、白面。因此,应尽量选择粗粮制作的主食,尤其是费时费力制作的粗粮饭食,平时在家制作不方便,刚好在吃自助餐时做了补给。

### 荤菜优选鱼虾贝

动物性食物比例过高,而主食(尤其是粗粮)、蔬菜吃得少,这一不合理的饮食结构在自助餐表现得尤为明显。采取自助形式的进餐方式是对用餐者自制能力的一种考验,有人认为下顿少吃点就平衡了,事

### 米汤取代肉汤

餐前半碗汤,可滋润消化道并补充消化液。这里指的汤不是带油带盐的蛋汤、肉汤,而是粮谷、杂豆制作的粥和汤,粮食熬制的粥和汤有养胃健脾、护肝解毒的作用。不要认为粥和绿豆汤、红豆汤廉价而选择碳酸饮料和配制甜饮料,其实碳酸饮料和甜饮料不仅价格贵而且对健康不利,那种一边吃饭一边喝甜饮料的做法实在不是明智之举。用鸡鸭鱼肉为原料煲出的浓汤由于含嘌呤较高易引发痛风也不能多喝。

### 绿叶蔬菜餐餐有

我国居民的膳食结构中绿

实上无论是全天食量过大还是一餐食量过大,对健康都是不利的。常言说:每天多吃一口,日久吃成胖子。有时食物的总量并没有过量,但是食物的比例不合理,同样可以出现脂肪比例失调、维生素和矿物质缺乏等营养问题。因此,除了控制总食量之外,对于荤菜也要有所节制。在选择荤菜时,可按先后次序,首选平日不易经常吃到的深海鱼虾贝,比如三文鱼、金枪鱼、牡蛎、扇贝、海虾等,以补充有益大脑和血管健康的DHA和EPA,以及锌、硒、铁、镁、维生素A、维生素E等有助于抗氧化的微量营养素。

### 水果应吃酸味的

通常人们都喜欢吃甜味水果,用餐时最好选柠檬、草莓、苹果、橙子、圣女果等带有酸味的水果,因为酸味水果更有利于食物尤其是肉类食物的消化。而像哈密瓜、葡萄、香蕉、芒果、荔枝、榴莲、水蜜桃等含糖较高的水果能量也高,不宜多食。(吴明)

# “五谷春”杯信阳名酒饮品展览会

## 首届信阳十大民间品酒师选拔赛同期举行

时间:2015年7月18日-19日(周六、周日)

地点:信阳市体彩广场

现场抽奖

低价派送

买酒送车

免费品尝

精彩表演

招商品牌:金谷春 五谷春 乌龙酒 皇驾贡酒 古井贡酒 洋河 口子窖 五粮醇 泸州老窖 宝丰酒 劲酒 毛铺苦荞酒 枫林酒 熊猫酒 贵州玉酒 宋河酒 鸡公山酒 哈尔滨啤酒 多栗多板栗汁 王老吉 信阳鸿诚商贸……

主办:信阳日报社 信阳晚报社 信阳新闻网 总冠名:河南五谷春酒业有限公司  
咨询电话:13837664028 13939759544 13603768855 18937685081 民间品酒师报名正在进行中……