

饮水思源 万物归根

鸡公山酒业尽显根亲文化魅力

信阳山水秀丽,气候宜人,素有“北国江南,江南北国”之美誉,是中国著名的宜居之城、魅力之城、创业之城,自古以来人杰地灵、英雄辈出,是中华文明最重要的发祥地之一,是中华姓氏之根,汉姓100大姓中,黄、赖、罗、蒋等13个姓氏都源于此。信阳地处江淮之间,是历代中原人南迁的始发地和集散地。陈姓、王姓、潘姓、孙姓、沈姓均起源于固始,固始两地陈姓、王姓多为“开漳圣王”陈

元光和闽王王审知的后人。据考证,黄姓起源于先秦时期的古黄国,即今天的信阳潢川,迄今已有数千年历史,罗姓起源于罗山,赖姓起源于息县,蒋姓起源于淮滨,而固始素有“中原第一侨乡”之称。据了解,历史上有四次大规模移民南迁,其后裔又渐次播迁到台港澳地区及菲律宾、马来西亚及欧美等地,形成了“台湾访祖到福建,漳江思源溯固始”的根亲文化现象,所以固始如今已成为东南人民眼中的“大槐树”。

信阳作为众多姓氏的发源地,根亲文化日益繁荣,已建成固始寻根博物馆、河南黄氏文化研究会以及位于信阳师范学院中原文化与闽台寻根研究中心,已经举办过四届中原(固始)根亲文化节。今天,信阳鸡公山酒业取用南湾之水加上五粮配方,并将浓浓的乡情注入,精心酿制而成的

美酒鸡公山粮液根之源,奉献给了故乡的人民以及远在他乡的亲人,以此来传承和发扬信阳独特的根亲文化。据了解,鸡公山粮液根之源选用八年典藏原酒,其性窖香浓郁,醇和绵柔,其质清澈剔透,净爽纯净,其味醇正芳馥,留香悠久,且五粮风格随风四溢,尽显白酒根源之品味,从而使独特的根亲文化在豫南这片神奇的山水间彰显出无穷魅力。(易续震)

科学洗菜的方法

方法一:放

所谓“放”就是储藏。实验证明,蔬菜在室温下放置24小时,其上的农药可以减少5%。所以买来的新鲜蔬菜、水果先放置一段时间,可以使其农药氧化降解,减少农药残留。这就是主妇们常说的,不必买特别新鲜的菜的原因。但需要提示您的是,“放”这个方法有技巧,需要洁净的环境、室温两个条件。这不是建议您购买菜摊儿上特别不新鲜的菜哦!

方法二:晒

给蔬菜水果晒晒太阳也可以去除一些农药残留,利用阳光中的多光谱效应,可以分解和破坏蔬菜中残留的部分农药。经测试,蔬菜、水果在阳光下照射5分钟,有机氯、有机磷的农药残留量降低60%以上。

方法三:泡

在洗菜前建议先将蔬菜泡一会儿。有经验的主妇都知道,蔬菜水果在清水中浸泡,随即用清水冲洗就很容易洗干净了,各种污渍会随着水流离开瓜果。但需要提示您的是,早上上班前泡上蔬菜,晚上下班再洗是不正确的做法,浸泡一整天的蔬菜容易产生亚硝酸盐危害健康。建议您浸泡蔬菜的时间不要超过15分钟。

有些要用刷子

有些瓜果,如黄瓜、苦瓜、佛手瓜等表面凹凸不平,处理这些蔬菜时一味地用清水冲洗就不一定能彻底洗净了。处理这类蔬菜,我们需要选择一个柔软的毛刷,随着清水清洗刷就解决啦!

有些要去皮

黄瓜、冬瓜、南瓜、萝卜等蔬菜表面有一层蜡质,易吸收农药,所以在食用这些蔬菜前建议先削皮,再清洗。

有些要加热

常洗菜的人一定知道,最难洗的菜莫过于菜花、西兰花这类“密集型”蔬菜,对于这样的蔬菜建议冲洗后用沸水烫一下。此外芹菜、豆角、莴笋也适宜加热再烹炒。(朵朵)

预防蘑菇毒吃出鲜美味

对于一般人来说,很难判定蘑菇是否有毒。有毒蘑菇和可食蘑菇往往混生,形态相似,辨别困难,导致误食中毒现象屡见不鲜。

如何预防毒蘑菇中毒?

引起中毒主要原因是误采、误服和烹调方法不当所致。预防毒蘑菇中毒应注意以下两点:

1. 民间流传很多毒蘑菇的辨别方法,如与大蒜、灯芯、银器共煮,能使之变黑;虫子能吃的或能生蛆的无毒;样子不好看的或破损不变色的可食用等。经调查与试验证实这些方法均不够完善可靠。

2. 熟知毒蕈的形态,注意区别:凡有菌环、菌托的野生蕈最好不要食用,虽然这一大类野生蕈包括一些可食蕈,但其毒蕈形态与可食蕈相似,很难辨别,易误食。对不认识的野生蕈千万不要采集食用,为了自身的健康,最好不要不吃野蘑菇,食入干毒蘑菇也可导致中毒。

发生毒蘑菇中毒后的处理方法

1. 胃肠道患者应积极纠正脱水、酸中毒及电解质平衡紊乱。

2. 尽早迅速排除毒素。及时催吐、洗胃、导泻、灌肠非常重要,早期可大量输液,使病人排尿,排除毒素。

3. 严重中毒可使用肾上腺皮质激素。

4. 神经症状者应用阿托品、镇静剂,加强对病人进行良好监护。

5. 对毒伞、白毒伞造成的中毒早期可使用含巯基的解毒药,如二巯基丙磺酸钠等。(天缘)

每周一菜

蛋酥香蕉卷



1. 准备好香蕉2根、鸡蛋2个、蛋卷2包、面包糠适量。
2. 再准备适量白糖与少许盐。
3. 先将蛋卷在包装袋内捏几下。
4. 再倒入大碗中用蒜臼捣细碎。
5. 磕入鸡蛋。
6. 加盐、白糖用筷子搅拌均匀备用。
7. 香蕉带皮切成均匀的长段。
8. 然后剥去皮。
9. 裹上一层蛋卷液。
10. 再裹上一层面包糠。
11. 依次做好所有的香蕉段。
12. 锅内倒油烧至6成热。
13. 轻轻下入香蕉段。
14. 炸至两面金黄。
15. 用漏勺捞出沥油。
16. 再用吸油纸吸去油分即可。

专家说,摄取维生素C的最好方法是从食物中补充,多吃新鲜的蔬菜和水果,如卷心菜、花椰菜、辣椒、番茄、橙子、山楂、枣、草莓以及柠檬等。

那每天摄取多少维生素C较为适宜呢?

健康成人每天100毫克即能满足日常营养需要,摄入过多的维生素C也不会被人体吸收。需要提醒的是,因为维生素C是一种性质不稳定的维生素,有易溶于水、怕热怕碱的特点,所以蔬果若浸泡、蒸煮、存放时间过长,以及用铜、铁等容器盛放,其所含的维生素C将会受到破坏和损耗。

以下人群在食物中摄取维生素C不足时,需要适当服用维生素C补充剂:

一是在户外从事剧烈运动和高强度工作者(流汗过多可损失大量的维生素C);

摄取维生素C的常识

二是在污染环境(补充维生素C可促进有机体或毒物经降解解,缓解其毒性);

三是吸烟者(烟草中的尼古丁对维生素C有破坏作用);

四是长期服药的人(服用阿司匹林、安眠药、避孕药、降压药等,都会引起人体维生素C减少);

五是长期承受过度压力者(紧张会加速维生素C的消耗);

六是易疲倦者、感冒者。这类人在短期内补充大剂量维生素C,可增强免疫能力,从而抵御感冒等疾病。实验发现,在流感高峰,经常感冒的人,每日服用1000毫克的维生素C可以减少感冒发生50%,减轻感冒症状,缩短感冒病程23%。(江晨)

地址: 东方红大转盘明珠广场西侧兴发博数数码广场3、4、5层
订台电话: 0378-8318111 8318222

2G用户不换号

3G流量包极速上市

网速提升54倍

3G省内流量包(适用联通2G用户)

| 月费(元) | 包含省内流量 | 超出后省内流量资费 | 国内漫游流量资费 |
|-------|--------|-----------|----------|
| 10 | 100MB | 1元/MB | 1元/MB |
| 20 | 300MB | | |

示例: 编辑KTLL10到10010即可开通10元包100M省内流量

3G国内流量包(适用在网6个月及以上3G用户)

| 月费(元) | 包含国内流量 | 超出后国内流量资费 |
|-------|--------|-----------|
| 20 | 300MB | 0.3元/MB |
| 30 | 500MB | |

示例: 编辑KT3GLL20到10010即可开通20元包300M国内流量

短信开通方式

1.3G省内流量包(适用联通2G用户)

- 发送“KTLL+月费”到10010,第二个月即可享受10元包100M(20元包300M)省内流量优惠;
- 发送“LJKTLL+月费”到10010,当月即可享受10元包100M(20元包300M)省内流量优惠;

2.3G国内流量包(适用在网6个月及以上3G用户)

- 发送“KT3GLL+月费”到10010,第二个月即可享受20元包300M(30元包500M)国内流量优惠;
- 发送“LJKT3GLL+月费”到10010,当月即可享受20元包300M(30元包500M)国内流量优惠;

详询请拨10010

选3G 就选沃

中国联通网络股份有限公司信阳分公司 www.10010.com 10010