

喝鸡公山粮液,品味高雅艺术

信阳消息 (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。

由于鸡公山酒业在市委市政府的支持和关心下,近几年,公司不断发展,销售额不断攀升,为感谢市委、市政府以及全市人民的关爱,在2013年即将到来之际,鸡公山酒业特别邀请世界顶级的

意大利爱乐乐团,为全市人民送上一份大型的音乐盛宴。

据了解,本次意大利爱乐乐团抵达信阳也是首次踏上中国内地,并将由意大利音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。所以说此次大型音乐盛会是信阳前所未有的音乐盛宴一点也不为过。意大利爱乐乐团是意大利国家级一流乐团,被誉为亚平宁半岛上最

璀璨的音乐明珠。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,所到之处无不受到乐迷的追捧,被誉为“地中海的音乐旋风”。目前,该乐团已赴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。

此外,记者还在鸡公山酒业的宣传海报上获悉,此次音乐盛会将于12月22日晚8时在信阳百花之声大厅上演。同时鸡公山酒业负责协调本次活动的人员表示,此次音乐会是信阳市民奏响迎接2013年新年而精心准备的,希望在新的一年里,信阳市民的生活水平进一步提高,同时也希望信阳市民积极参加,并珍惜本次音乐盛会。

挑准时间吃对水果

早上最适合:苹果、梨、葡萄

早上吃水果,可帮助消化吸收,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、葡萄等就非常合适。

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胀痛。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易产生胃胀、呃酸。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,补充人体内消化酶的不足,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。(朵朵)

周一菜 糖醋排骨



1. 小排500克焯水后,煮30分钟,肉汤可以煮面条,别倒掉了。
2. 用一汤匙料酒,一汤匙生抽,半汤匙老抽,两汤匙香醋(不是白醋)腌渍20分钟。
3. 捞出洗净控水备用,炸制金黄,油别放多,可以省油,只要勤翻身就好了。
4. 锅内放排骨,腌排骨的水,三汤勺白糖(大胆地放糖吧,三汤匙,别怕多)。半碗肉汤大火烧开,调入半茶匙盐提味。
5. 小火焖十分钟大火收汁,收汁的时候最后加一汤匙香醋,那个酸甜口就出来了。
6. 临出锅撒葱花芝麻,少许味精。(四喜)

昔日街边美食 今朝豫南名吃

罗山大肠汤:地道信阳味!

信阳消息 (张继疆)这是在网络上流传的一个小段子:罗山大肠汤,连续千年全国销量领先,一年卖出4亿多碗,碗与碗连起来可绕地球n圈,一位MM买了两碗大肠汤,正准备离开,卖大肠汤的大叔喊到:“哎,你的大肠汤!”MM回眸一笑:“不,是你的大肠汤!”尽管只是网友的调侃,但是也道出了人们对这道美食的喜爱。

罗山大肠汤,本是我市罗山县当地的传统名吃,很受当地人的喜爱,主料是猪大肠、猪血、水豆腐,先把猪大肠洗净,再煮至七成熟,然后换水再炖,配以调料、辣椒炖制而成,加以荆芥或小蒜苗,汤色乳白、味道香醇,口感肥厚,也可以另配千张、豆皮、黄豆芽,一瓶啤酒或一碗米饭,吃起来别有一番风味。在罗山,大街小巷都有大肠汤馆,而且几乎全是顾客盈门。附近几县甚至信阳市还有不少开车专程来罗山吃这大肠汤,足见其吸引力。

据说罗山大肠汤有李家、张家、黄家做得最好吃,其中李老太最有名。为维持生计,李老太早年开一大肠馆,因其味道纯正,为人谦和实在,远近有名。其子为了把罗山大肠做大做强,就以李



老太大肠汤为名,在国家工商局注册了商标,获得批准。目前,李老太大肠汤已研发出第一、第二代汤料,经过烹饪专家品尝鉴定,大肠汤不但味道鲜美,还能滋阴壮阳,是大众美食。于是李老太大肠汤借机造势,整合资源,进行包装,以李老太大肠汤的品牌,把罗山大肠汤推向了市场,现在李老太大肠汤已在省内外开了好几家分店,罗山大肠以自己崭新的形象登上了豫南地方名吃的舞台。

男性冬季养生保健小常识

冬季也是各种疾病的高发季节,男性冬季如何保健养生?下面信阳博士男科医院提醒广大男性朋友应注意以下几点:

1.宜果蔬补体

冬天是蔬菜的淡季,应注意多摄入富含维生索A、B、C的蔬菜,如白菜、白萝卜、胡萝卜、豆芽、油菜、苹果、橘子等;还要多吃含钙、铁、钠、钾等丰富的食物,如虾米、虾皮、芝麻、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

2.宜运脾进补

冬季气温骤降,脾受寒困,脾不运化,故冬季食疗应以补阳运脾,滋益进补为主。“虚则补

之,寒则温之”,温补脾阳,多吃温性运脾食物,如粳米、莲子、芡实等;鳊鱼、鲢鱼、鲤鱼、带鱼、虾等水产类。

3.宜辨证食疗

信阳博士男科医院指出,冬季要根据自身情况,有针对性地加以食疗。若本身原有病,要遵照医嘱,不可盲目食疗。比如糖尿病患者,可用淮山药、葛粉等作为食疗品,但忌用糯米及其他含糖较多的食物。凡血脂过高、动脉硬化,有冠心病、胆囊炎、痛风等疾病者,绝不可应用高蛋白、高脂肪、多糖分的食品,如甲鱼、桂圆等。因为进食这类食品,

反而会助长病情发展。

4.按摩3个穴位

通过对3个穴位的刺激可以改善局部血液循环,预防秋冬季节容易出现的上火、炎症,提高免疫力。这3个穴位分别是大椎穴(低头时,颈后最突出的椎骨下方)、曲池穴(屈肘成直角所形成的肘横纹外端,再向外移1.5寸处)、风门穴(大椎穴向下移两个骨节,再向左右各移一指半处),可以用中指指腹对各穴位按揉2~3分钟。

5.补充维生素

信阳博士男科医院指出,维生素在人体免疫系统中发挥着

重要的作用,身体抵抗外来侵害时各类免疫细胞的数量、活力都和维生素有关。因此,秋冬感冒流行季节,别忘记每日服用维生素C片剂,也可以多食用富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,例如猕猴桃、橙子。为使呼吸道黏膜经常保持湿润,还要补充维生素A,最佳来源是茴香、胡萝卜和甘蓝。此外,经常吃一小撮核桃仁或葵花瓜子,它们富含维生素E。

6.接种疫苗

接种疫苗是一种可以提升免疫力绝对好的方法。它是最好的免疫刺激兴奋剂,可以增强身体的抗病能力,大大提高免疫细胞捕获病毒的效力。根据以往的相关数据,接种流感疫苗后,抗体提高到保护水平(有效抗击病毒)的人在90%以上。除了流感疫苗之外,还可注射伤风病毒预防针。最好每年都注射。(游建火)



冬季科学饮食对抗干燥

除了多喝水,该怎样通过日常饮食来缓解冬日的干燥呢?

首先,要少吃盐。干燥的气候对呼吸系统伤害较大,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、病毒乘虚而入,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,冬季皮肤干燥痒痒症状出现后,许多不了解原因的人反而会增加洗澡次数,以为这样就可以减轻痒痒症状。殊不知这种做法不但无法减轻痒痒症状,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。”(孙良昊)

迎新年充值送豪礼

去麦克风K歌有大奖

信阳消息 (记者 张继疆)不知不觉跨入12月的门槛,圣诞节、新年元旦、农历春节、元宵节、情人节等接踵而至,天南海北的亲人、朋友、同学、战友纷纷回到阔别已久的家乡,亲朋好友欢聚的机会也越来越多,大家聚在一起聊天、吃吃饭、喝喝酒、唱唱歌,已然成为幸福信阳人年终岁尾的“必修课”、“家常餐”。自开业之初,就一直坚持走“阳光、时尚、休闲、平价”路线的麦克风量贩KTV,自然就成为了人们茶余饭后好友相聚、欢娱休闲、放声K歌的首选之地。

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,他们特别推出了“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),就会有获得价值5000元的苹果ipad电脑、价值3000元的液晶电视等惊喜豪礼。

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。

