



追求美味又健康

哪种酒精饮料最适合你?

关于酒精饮料的好与坏,医学上已经进行了无数的研究。不过,对于我们这些普通消费者来说,只要大致知道哪些酒精饮料比较健康就行,不需要埋头钻研纷繁复杂的科学报告。下面我们就来看看,哪些酒精饮料既美味,又健康,而且卡路里比较低,喝了不怕胖。

啤酒 最新的研究证实,如果适量饮用,啤酒其实也是一种健康的饮料。它可以预防肾结石,强健骨骼,甚至还可以降低心脏病的危险。对女人来说,啤酒还可以缓解高血压。

米谢拉达鸡尾酒 米谢拉达鸡尾酒估计是最美味的醒酒配方,而且不管在什么时候饮用,它都异常可口。这款鸡尾酒的基酒是啤酒,喝起来像是一杯辛辣、甘美的啤酒。

伏特加苏打水 一杯标准的伏特加苏打水的热量大致为 200 卡路里,不过,只要稍加调整,就可以让它的热量降低到 100 以下。



葡萄酒 众所周知,葡萄酒的健康功效多不胜数。它富含铁、镁、和钾元素,有益于骨骼健康。它也富含黄酮类物质,可以降低胆固醇含量,从而预防血栓和心脏病。一杯葡萄酒的卡路里在 100 左右,因而,喝葡萄酒无需担心热量过多的问题。

味美思 味美思也被称为“药酒”,是一种以葡萄酒为基酒,加入

天然药草和香料的酒精饮料。一杯味美思的热量甚至不到 70 卡路里,可以用来调配鸡尾酒,也可以用来烹饪。

香槟 香槟富含维生素 C,与白葡萄酒的营养功效很接近。它富含抗氧化物,可以预防细胞衰老。它的卡路里在 100 以上,不然依然是一种健康美味的饮料。

(据新华网)

每周小菜 信阳首批十大特色菜之五——腊肉焖鳝鱼



黄鳝不仅为席上佳肴,其肉、血、头、皮均有一定的药用价值。据《本草纲目》记载,黄鳝有补气、消炎、消毒、除风湿等功效。

食材准备:选用当地散养黑猪的五花肉腌制腊肉、野生鳝鱼 10~12 条、食盐、花生油、姜、小葱、蒜仔、生抽、料酒、白胡椒粉、干红辣椒条、香菜若干。

烹饪器具:(1)灶具:宜选用传统土锅灶,也可选用燃气灶或燃煤灶。(2)炊具:宜选用铁锅、砂罐。

原料加工(前处理):宰杀鳝鱼,整理洗净,切成 5cm 长的蜈蚣刀段,将腊肉切大块,用温热水浸泡 10 小时,洗净、沥干,放入铁锅,加入适量清水,放置到旺火上煮沸,焯烫 3 分钟捞起,洗净、沥干,切成 4cm×2.5cm×0.5cm 片状。将蒜苗切段约 4cm 长段,姜切片,小葱切段。

烹调过程:铁锅放置到旺火上烧热,先放入花生油,再放入腊肉片、姜片和四分之三份葱段,煸炒出香味后,下入鳝段、生抽,继续煸炒,炒至鳝段变黄时,下入食盐、料酒、白胡椒粉,加入 1000g 山泉水煮沸,倒入砂罐,调用小火焖 20 分钟,放入蒜仔,翻炒均匀,即可出锅。

装饰方法:将菜肴盛入砂锅,对覆在砂锅表面上的主、辅料进行调摆,撒上剩余葱段、干红辣椒条、香菜。

引先进模式 助酒业腾飞

——玖零股份高层莅临鸡公山酒业参观指导

信阳消息(记者 金培满 通讯员 易续震)为更好地了解并导入玖零系统在鸡公山酒业的试用情况,近日,河南玖零股份董事长汪玉艳、总经理刘东霞以及玖零落地导师团团长臧飞来到鸡公山酒业,在董事长朱耀辉的陪同下,对鸡公山酒业厂区进行了参观了解。

在鸡公山酒业员工的拥护下,他们分别对藏酒堡、大曲车间、观酒阁、原酒贮存车间、灌装车间及成品库等地进行了参观。在参观过程中,玖零股份导师团了解了鸡公山酒的整个酿造过程,品尝了十年原浆封坛酒,并给予鸡公山酒业产

品充分地肯定。

当天下午,朱耀辉及部分员工与玖零股份高层齐聚一堂。鸡公山酒业副总经理赵耀为大家讲解了鸡公山酒业近年的发展变化、历史文化、生产过程、产品架构、公益活动及企业未来蓝图等情况,使玖零导师团对鸡公山酒业的发展有了详细了解。分享会上,河南玖零落地导师团团长臧飞对鸡公山酒业的发展给予极大肯定,并在品尝了鸡公山酒后,评价鸡公山酒的品质无可挑剔,今后将在各个场合极力推荐鸡公山酒,并将鸡公山酒作为玖零股份的官方用酒。

据悉,鸡公山酒业在今年 3 月开始引入玖零落地系统,经过近 90 天的系统导入,在参加玖零系统的众多企业中,鸡公山酒业已成为玖零系统落地最成功的企业,被评选为标杆企业。在企业文化的打造上,鸡公山酒业引入了孝道文化、冠军文化和 PK 文化,并与中国传统的儒家文化进行融合,形成了独特地以客户为天道、以能者为师道和以孝顺父母为孝道三大文化系统。在打造团队过程中,不仅提升了鸡公山酒业的团队士气,而且也让员工在工作中加强了服务意识和职业精神,更大大地提升了鸡公山酒业整体团队的学习力和执行力。



鸡公山红之源



古井贡酒年份原浆



泸州老窖宴酒



郎牌特曲 T6

品牌自由 冠名
鸡公山酒业
鸡公山
中原好酒 信阳名片
服务热线:4006-376-919