



山水人文的结晶——养生信阳菜



信阳市是中国十佳宜居城市、国家级生态示范市、国家园林城市和优秀旅游城市。独特的信阳山水和厚重的中原文化孕育出了一张崭新的城市名片——养生信阳菜。

养生信阳菜,来源于得天独厚的生态食材。信阳市森林覆盖面积广,水资源丰富,日照充足,年平均气温 15.1℃,土壤偏酸性,ph 值 5.0-6.0,南北方动植物都能在此安然生长,鱼类产品多达 81 种。中国十大名茶之一的信阳毛尖,早在 1915 年就荣获了巴拿马万国博览会金奖;光山青虾在 2001 年中国国际农业博览会上被评为国家名牌产品;南湾鱼、“中华鳖”、潢川贡面等一批中国地理标志产品、水产品更是层出不穷。全市现有中国驰名商标 6 个,省级驰名商标 26 个,中国地理标志证明商标 13 个,“无公害、绿色、有机”产品和地理标志认证 293 个,全国质量管理体系认证 312 个。丰富多样的生态食材,让养生信阳菜从一开始就散发出活色生香的诱人气息。

养生信阳菜,醇熟于■火煨炖的烹饪技艺。信阳人善于从吃

的法则中体会百味人生,在菜的滋味里领略药食同源的饮食文化精髓。2015 年,商城县成功申报中国炖菜之乡;2016 年,信阳菜精心推选出了以炖为主,兼顾焖、炒等烹饪技法的首批十道特色菜肴:清炖南湾鱼头、红焖甲鱼、信阳焖罐肉等。美味的获得,往往需要漫长的等待,美妙的“■火煨炖”应运而生。在炉火的跳跃中,信阳菜融入了生态食材的全部精华,健脑提神、益气养血、清补脾胃,清炖南湾鱼头、老鸭汤都迫不及待向世人诉说着一个又一个关于养生的故事。

养生信阳菜,得益于南北兼融的信阳味道。养生信阳菜是中原文化的瑰宝。豫楚文化交融浸润,信阳人米面兼用的饮食习惯,使信阳菜具有明显的地域特色:生态食材、康养美味,她讲究天然、本色,追求鲜嫩、香郁、爽滑、醇厚、适中,注重“素瘦荤肥”,就连调料都以葱、姜、蒜等植物调料为主,无论在用料、技法、口味上,处处体现了原生态、原滋原味。信阳菜迎合了南来北往的客人口味,食客们甚至不

惜千里之外做客信阳,就为品尝一次正宗的信阳味道。远在美国的信阳商会,也在第一时间发出引进信阳菜厨师的邀请,在世界另一端,信阳味道正散发出她迷人的魅力。

养生信阳菜,丰富于一脉相传的饮食文化。美味过喉,文化留心。独特的生态食材,难忘的信阳味道,养育了一代又一代信阳人,创造出绚烂多姿的申城文明。信阳是中原侨乡、闽台祖地、黄国故城,这里是黄、蒋等 13 个姓氏的发源地;培育出了一代名相孙叔敖、“开漳圣王”陈元光、民族英雄郑成功等众多历史名人;子路问津、司马光砸缸、亡羊补牢等经典故事都发生在信阳。信阳是革命老区、红色圣地,养育出了红二十五军、红四方面军、红二十八军等多支红军主力部队,走出了邓颖超、许世友等国家领导人和近百位开国将领。如今,这里是驻军大市、兵员大市,空军招飞学员的数量和质量连续 4 年名列全国地级市第一;造血干细胞捐献入库志愿者达 3399 名,配对成功率位居全国前列。

养生信阳菜,发展于坚强有力的推广引领。2016 年,信阳市政府 1 号文件提出了大力推广“信阳菜”的若干意见,成立了信阳菜推广工作领导小组,设立了推广办公室,信阳菜在“十三五”开局之年全新起航。信阳菜被纳入信阳市“十三五”国民经济发展规划和旅游产业发展规划,成为助力产业融合、旅游升级、脱贫致富和城市名片的有力抓手。新理念、新机制、新举措让信阳菜焕发出前所未有的生机与活力,2016 年全市住宿餐饮业零售额达 251.21 亿元。商城老鸭汤等 18 道炖菜烹饪技艺,已成功申报省、市级地方标准,信阳菜标准化、品牌化和产业化建设迈出坚实步伐。

(屈万新)

常吃蔬菜的营养排行榜



如今,各种“争霸赛”层出不穷,如果在蔬菜圈里搞一场营养争霸赛,结果会怎样?本期,对大家常吃的蔬菜进行了营养素排名,赶紧来看看这场营养争霸赛的结果吧。

钙

- 第一名:芥菜,294 毫克/100 克;
- 第二名:海带(浸泡),241 毫克/100 克;

第三名:雪里蕻(雪菜),230 毫克/100 克。

膳食纤维

- 第一名:毛豆,4 克/100 克;
- 第二名:秋葵,3.9 克/100 克;
- 第三名:香菇,3.3 克/100 克。

维生素 C

- 第一名:芥蓝,76 毫克/100 克;
- 并列第二名:柿子椒和芥菜(盖菜):72 毫克/100 克。

镁

- 第一名:绿苋菜,119 毫克/100 克;
- 第二名:毛豆,70 毫克/100 克;
- 第三名:木耳菜,62 毫克/100 克。

钾

- 第一名:榛蘑(水发),732 毫克/100 克;
- 第二名:鲜百合,510 毫克/100 克;
- 第三名:毛豆,478 毫克/100 克。

温馨提示:每种蔬菜都有自己的优势,所以大家在选择时不要只盯着一种,要注意多样性,同时保证每天吃够 300 克~500 克蔬菜,其中一半为绿叶菜,保证营养均衡。
(据《生命时报》)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名