

时尚 fashion 新 干 线

时尚主编 杨星:13773444861
姚静:13952703520

本刊支持栏目

- 小城食事
- 时尚 show
- 楼市 / 家居
- 美容 / 养生
- 车行天下
- 团购消费

皇華祝福

10月22日,新郎相烽、新娘李萍在皇华国际大酒店举行结婚庆典,共邀亲朋好友亲临见证。皇华国际大酒店祝相烽先生、李萍小姐永结同心、相亲相爱、百年好合、永浴爱河!



10月27日,张民益的十岁生日宴在皇华国际大酒店举行。皇华国际大酒店预祝张民益小朋友生日快乐,豆蔻年华,展翅高飞!



【皇华招牌菜】

小城食事 总第 04 期



【秋季鸭子最为滋补】

鸭子的药性偏凉,适合在干燥的秋季作为进补之物。适合喝鸭汤进补的主要有三类人群:平时容易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的老人、孩子,以及平时比较劳累的中青年人;平时阴虚火旺型的人群,比如形体消瘦、高血压、糖尿病、肺结核等病人;秋季女性的皮肤特别干燥,也可以通过喝鸭汤进补。本季皇华国际大酒店总厨师高飞,为广大食客推荐原汁原味的滋补老鸭汤,大家不防到皇华去品尝吧!

制作方法:

- 1.挑选上好的老鸭,清洗干净,上火出水。
- 2.取一大砂锅放满水,加入葱、姜、酒,少许中药材,大火烧开后小火焖制2个小时即可。

口感醇厚,香味怡人,养身体健。

皇华养生小常识

(一)

一般人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往进食过多。摄入热量过剩,会转化成脂肪堆积起来,使人发胖,俗话说“长秋膘”,这样不好。在秋季饮食中,要注意适量,而不能放纵食欲,大吃大喝,注意防止热能过剩。

另外,从中医食疗理论上讲,认为秋季属气燥,“宜食麻以润其燥”。在我国黄河流域,一到秋季,气候就变得晴朗干燥,因此主张应当润燥。怎样做到这一点呢?首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒、胡椒等等,应当多吃一些蔬菜、瓜果,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外,中医还认为秋季属金,万物收敛,因此又主张“应吃辛以发散”。意思是说避免各种湿热之气积蓄。因为凡是带有辛香气味的食物,都有散发的功用,因此提倡吃一些辛香气味的食物如芹菜。

除此之外,由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化,饮食特别注意不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。所以提出“秋宜温”的主张,也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物,应当多吃一些温性食物。

(二)

在食物搭配的过程中,往往会出现一些搭配不当,不仅营养没有摄取到,甚至还会引起一些不良后果。在《皇华养生小常识》中小编为大家介绍一些肉类、水产品、蔬菜、果品、调味品、饮品等6大类常见食物之间的相克现象。就是提醒大家在日常饮食中,科学调配,趋利避害,以提高营养和健康水平。

1、栗子和豆腐

造成后果:可能导致结石

原因:豆腐里含有氯化镁、硫酸钙这两种物质,而栗子中则含有草酸,两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙。这两种白色的沉淀物不仅影响人体吸收钙质,而且还易导致结石症。同理,豆腐也不能与竹笋、茭白、菠菜等同吃。

2、海鲜和啤酒

造成后果:可能引发痛风

原因:海鲜中含有嘌呤和苷酸两种成分,而啤酒中则富含分解这两种成分的重要催化剂——维生素B1。吃海鲜的同时喝啤酒容易导致尿酸水平急剧升高,诱发痛风,以致出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。

3、鸡蛋和豆浆

造成后果:可能影响消化

原因:生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物,它能抑制人体蛋白酶的活性,影响蛋白质在人体内的消化和吸收。而鸡蛋清中含有黏性蛋白,可以与豆浆中的胰蛋白酶结合,使蛋白质的分解受到阻碍,从而降低人体对蛋白质的吸收率。

4、牛奶和巧克力

造成后果:可能发生腹泻

原因:牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合成一种不溶于水的草酸钙,食用后不但吸收,还会发生腹泻、头发干枯等症状。

舌尖上的高邮

高邮面条

□ 周荣池



毕飞宇在高邮一家饭店题词很有趣:面条最好。

高邮的面条店很多,大街小巷到处有门口支着大锅冒着热气的面店。吃面的时间大多集中在清晨和傍晚,也就是街上人说的“早茶”和“晚茶”。老城区的人对“街上人”这种身份很是重视,小时候到城里的姨娘家,姨父总是带着厚重的高邮腔说道:上街吃早茶去!

虽说现在的城乡差距小了,老城区的生活质量有些并不见得如我们乡下,但是老城区的面条还是最好吃的,这是确凿无疑的事情。老城区人们生活讲的是一种态度,对吃面条这种小事也是很重视的。水面有“宽”“细”之分;面条的汤有的要宽汤有的要干拌,有的要白汤有的要红汤;面的作料中胡椒多少不同,吃素油与猪油不同,有的要蒜有的吃葱;面在锅里“养”的时间也不同,有的喜欢放下去就捞出来,有的“养”的时间要长一点,有的面捞上来还要放在凉水里“走一下”,类似凉拌;吃面时吃鸡蛋也有不同,有炒蛋、煎蛋和水蛋……这些都根据不同的人喜好而定。这些讲究就是一种态度,这决定了高邮的面条在技术上是讲究的,属于“精致化管理”。

在老城吃面条还有一种感觉,就是你站在面店前的热乎劲。你往店门口一站,老板一看,小孩叫一声大小爷,青年人叫声老板,年纪长的叫声老太爷。还有一种比较有意思的叫法是“小他”,这种叫法很是有意思,简洁、智慧。在一家面店吃的时间长了,大家都熟悉了,老板就像家里人一样招呼你,有些店里的老板记性尤其好,十几个人站在面前,老板一数人头,叫到:十碗面,一碗不放胡椒,一碗白汤,三碗干拌……最后总是很有秩序,不会弄错。这样顾客感觉自己在老板的心目中很重要,即便偶尔弄错了,也没有计较的。

高邮城里吃面条的场景真可谓壮观,早上临上班前的时间,面店前基本都是爆满的食客,大家每个人拿着一双筷子在那滚烫的水里烫一下,站在锅前等着面条出锅。大家很自觉地把硬币丢在钱盒子里,还有些常客自己动手找零。一个小小的店门口站满了食客,大家端着碗在路边“风卷残云”,不再顾什么吃相。这其中可能有“冒号”、大款、工人、农民,大家一张嘴都是平等的,场面很是和谐。

傍晚的时候面店也很忙,很多人出去应酬之前要吃口面“垫”一下。南门有家饺面店傍晚的时候火爆到要领号码排队吃面。下面的老奶奶记忆力很好,一次下十几碗也能记得很多不同的要求。她下面特殊的地方是,放好作料的碗要全部漂在面汤锅上热一下,这样香味更浓。很多人吃完了还意犹未尽地说“真不丑”。真是应了作家先生的那句话:面条最好。

时尚直通车

- ★ 东方商厦 / 服务热线:85086999
- ★ 华昇·沁园 / 售房热线:84366666
- ★ 芭蒂娜女装 / 销售热线:84686289
- ★ 南国咖啡 / 订位热线:84607799
- ★ 名典咖啡 / 订位热线:85851188



虚席以待……