

欢乐圣诞节 相聚福熙鼎野生大鱼坊



虽然天气越来越冷了，但依然没有影响欢乐的节日气氛。时逢佳节，正是亲朋相聚，联络感情的好时机，大家都想过一个人情味十足的快乐节日，想要请亲朋好友、客户同事来顿倍儿有面子的大餐。

今冬，我市不少市民纷纷选择到“福熙鼎野生大鱼坊”，那里有乌苏里江搏击于冷水江底的“野生大鱼”，大鱼被勇敢的赫哲族朋友捕上来后，通过专机运到我市。不少食客表示：围着大锅吃特别开心，整锅大鱼鲜香扑鼻，再细细品一碗鱼汤，鱼在大铁锅里炖开来，就着这香浓汤

汁，下一些东北宽粉、木耳、酸菜、榛蘑等，就再好不过了；还有东北锅贴师傅现场制作玉米锅贴，待玉米锅贴烤好，贴锅的一面焦脆，味道真是不一般。大鱼越熬越有味，让人越吃越上瘾。

圣诞节来临之际，22日~25日该店开展赠送小鸡炖蘑菇1份和“吃200元以上赠送马哈鱼卷(88元/斤)”的活动，想必会让你今年的圣诞节五彩缤纷。

地址：纱厂北路与纱厂西路交叉口(银河宾馆对面)

电话：63636629
13837901994

酒坊聚焦

名酒为何涨价

近日，茅台、五粮液掀起的白酒涨价潮引发了媒体和公众的热烈讨论，除了20%的涨价幅度，网友们更关注的则是五花八门的涨价理由。

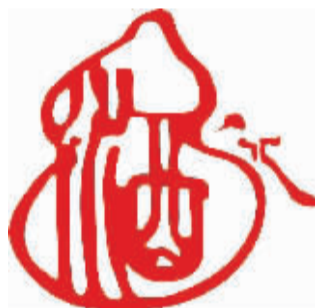
五粮液给出的“为满足消费者的身份需求”的理由被网友评为“雷人”，而12月15日晚，贵州茅台宣布，自2011年1月1日起上调产品出厂价格，理由则是茅台酒要兼顾国家、消费者等五方利益，被网友戏称为“相当雷人”。

茅台酒集团党委书记、总经理袁仁国在接受记者采访时说茅台提价，第一是为了兼顾国家、消费者、投资者、经销商和企业的利益。对于这个理由，兼顾四方利益都好理解，但提价如何

是兼顾到消费者利益？袁仁国在采访时表示，他们也没有想到会引起这么大的争议，相反，茅台调高出厂价的本意确实考虑到了维护消费者的利益。

茅台涨价并不对市场构成威胁。由于临近元旦、春节，市场上的茅台价格一直随行就市，被不断炒高，早已远远超出959元。北京、上海一些烟酒商店的53度的“飞天”茅台，甚至已经卖到1600元以上。这次涨价又出“限价令”，经销商销售价格不能高于959元。这样做的目的就是调节经销商的利润，要把目前茅台酒的市场价格降下来，那么茅台“限价令”究竟能否起到作用呢？袁仁国表示，茅台的销售

部门正在制定相关的政策，而一旦有经销商违反了“限价令”，将面临十分严格的处罚。同时邀请所有媒体、广大消费者监督，如果哪个经销商卖高价，坚决取缔，保护消费者的利益。(九评)



冬季女性手脚冰凉吃什么好

很多女性朋友一到冬季就手脚冰凉，中医上把这称为“阳虚”。今天就为大家介绍几款冬季治疗女性手脚冰凉的食谱。

羊肉

营养价值：羊肉富含优质蛋白和钙、铁、维生素B1、维生素B2等营养物质，可以在冬季为人体补充足够的热量和维生素，达到暖身效果。

食用搭配：人参羊肉汤、羊肉

胡桃汤、海参羊肉汤、虫草炖羊肉等能提高羊肉的暖身功效，加胡桃仁还能祛除腥味。不过，羊肉不宜与南瓜一同食用，否则可能引起黄疸和脚气。

温馨提示：中医认为，羊肉能补血之虚，适合畏寒怕冷、形体瘦弱以及年老体衰者冬令进补；不过，发热病人、患有眼部疾病、腹泻和体内有积热的人最好不要食用，以免加重病情。

韭菜

营养价值：韭菜为振奋性强壮药膳，有健胃、提神、温暖作用。韭菜还含挥发性硫化丙烯，有辛辣味，能促进食欲。

食用搭配：将虾仁、鸡蛋、猪肝、羊肾分别和韭菜烹炒，都可以增强其功效。需注意的是，韭菜不宜与蜂蜜同食，否则可能导致腹泻。

温馨提示：中医认为，韭菜为温暖膀胱的食品，适于畏寒怕冷、肾阳虚弱者；妇女月经迟来及产后腹部虚寒者，可以适当补充；不过，有扁桃腺炎和中耳炎的人不宜吃韭菜。

核桃、芝麻、花生等坚果

营养价值：坚果油脂含量较

高，中医认为坚果偏温热，有补肾健脑、强心健体的作用。除了帮助身体抵御寒冷外，它也是健脑、美容、抗衰老的有益食品。

食用搭配：核桃红枣粥、榛子枸杞粥、花生大枣猪蹄汤、栗子黄焖鸡、腰果拌虾仁等都有很好的温补功效，制作也简单方便。

温馨提示：吃坚果要适量，且因人而异。经常上火、患有腹泻或痰热咳嗽者，尽量避免食用。

大枣

营养价值：民间有“一日食三枣，百岁不显老”之说。大枣具有补虚益气、养血安神等功效。大枣富含的环磷酸腺苷，是人体能量代谢的必需物质，能增强肌力、消除疲劳。

食用搭配：芪枣合汤，取黄芪15~30克、大枣10克、百合30克一起下锅炖30至40分钟，然后连汤带料一起食用。这三者结合，对气血两虚的人很有好处，能够缓解乏力、畏寒怕冷等症状，也能滋润美白皮肤。

温馨提示：中医认为，大枣为补中益气、滋肾暖胃、治阴虚的良品。不过，痰浊偏盛、腹部胀满、舌苔厚腻、肥胖病者忌多食常食。(韵儿)

故事新编·伊尹评菜

手撕大片牛肉

昨日傍晚，笔者正行走于王城大道，突然一道白光闪过，一位穿着古服、系丝绦的耄耋老人现于眼前，定眼一看原来是发迹于伊洛流域的厨圣——伊尹。几句寒暄之后，笔者执意要做向导，带领他老人家来到附近某饭店品尝最畅销的“手撕大片牛肉”。

刚把来意说明，饭店经理就滔滔不绝地讲了起来：制作手撕牛肉的牛肉食材全部选用牛后腿部位肉——牛瓜条肉（一般一头正常大小的牛身上只能取到5公斤牛瓜条肉），其肉质紧凑整齐，口感极好。之所以好吃，是因为切好的牛肉片会经过两次卤水（十几种调料熬制）入味，客人点菜时，把提前卤好的牛肉入油锅炸至表层微微发干即可出锅。

上桌时，配上饭店特制的辣椒酱，笔者戴上饭店提供的一次性手套，蘸上辣椒酱，用手撕着吃。问为什么要戴手套撕着吃，店经理说：“撕着吃感觉特棒，肉味浓厚，回味无穷。”



伊尹点评：手撕牛肉不但有滋味，有嚼劲儿，而且牛肉中的肌氨酸含量比其他食品高，对增长肌肉、增强力量特别有效，同时还能增强抗寒能力。想不到洛阳城竟有如此美味，真是不虚此行！

(小罗)

食用营养盐 健康每一天

加钙盐

钙是人体重要的构成元素，也是人体易损失的元素之一，特别是老年人和儿童更需要科学补钙。人体缺钙会造成腰酸、背疼、腿抽筋等现象，易引起生长迟缓、骨质疏松等症；经常补充钙质，还能减轻疲劳，促进精力恢复，增强人体抵抗力。

核黄素盐

核黄素，又称维生素B2，是我国人口缺乏十分严重的物质。缺乏核黄素，易引起口腔溃烂、皮炎、舌炎、口角炎、脂溢性皮炎。经常补充核黄素，有利于促进皮肤对氧的吸收，使皮肤细腻，减少白内障的发病概率。

业务电话：63170431

举报电话：63173254

温馨提醒：未完待续，下期敬请关注多元强化营养盐、加钙盐和加硒盐。

馋猫厨房

手撕牛肉

原料：

牛肉或者牛腱子、生抽、老抽、啤酒、五香粉或者多味香粉、想吃咖喱味道的可放咖喱粉、糖、黑胡椒粉、桂皮、八角、姜、味精。

做法：

1.牛肉洗干净，加生抽、老抽（一个牛腱子大概20毫升的生抽，20毫升的老抽），加糖10克左右，加几片姜，黑胡椒粉2克左右，五香粉2克左右，腌制一天，到第二天再烧；

2.高压锅里放入腌制好的牛肉，加几片生姜、桂皮，八角3粒，加一听啤酒，不要放水，只放啤酒，

烧20分钟，到最后几分钟要多闻气味，不要烧焦了，最好烧到啤酒收干；

3.20分钟后打开，如果还有很多汁的话开着盖再烧会，要看着，不要离开，收干啤酒汁即可；

4.从高压锅里拿出烧好的牛肉，在一个干净的锅里再倒一听啤酒，放入牛肉，加五香粉，加10克生抽、老抽、糖少许，大火烧10分钟，中火烧至收汁，最后可加鸡精或者味精调味，也可不加，不加也很好吃了，加了更好吃；

5.冷了撕成牛肉丝即可。也可以切片，做冷盘，零食都很不错哦。

