

适合咱北方人的健康养生凉茶——马尚好(四)

举杯邀明月 凉茶代美酒

□本刊记者 景庆霞

月圆的故事传了数千年,嫦娥奔月引发人们无尽遐想。神话终归是神话。中秋佳节,人们借美食美酒来庆祝团圆,在享受饕餮大餐的同时,也埋下了健康隐患。与往年不同的是,今年由洛阳本草生物制药有限公司推出的北方凉茶——马尚好,将让您的节日大餐变得健康放心。



佳节聚餐 莫忘养生

秋天是养生的大好时节,平燥、养阴、润肺,在饮食上要避免吃辛辣的食物。中秋团圆饭上桌,香甜的月饼、诱人的红绕肉、肥美的螃蟹,好节日加好心情让人尽情吃喝;再加上饭后抽烟、喝酒、打麻将,无疑埋下健康隐患。

在这样的时刻,我们要给大家提个醒:莫图一时之欢,留下一生遗憾,佳节虽好,莫忘养生。

看看中秋宴席上的“主角”,月饼从里到外都是油脂,发腻的多糖更是高糖人群的大忌,红绕肉的高脂肪令人吃了后怕。健康专家多次提醒,越是节日,

越要注意养生,绝对不能图一时的口腹之乐,给身体中的非健康因素提供爆发的条件。中国的饮食文化和节庆文化是一对孪生兄弟,难舍难分,不吃不喝或少吃少喝那些对健康不利的食品、饮品,用健康饮品弥补也还不错,如马尚好凉茶。

举杯邀明月 凉茶代美酒

在洛阳开有几家店铺的刘先生发现一个有意思的现象:他每次喝酒时都以马尚好稀释酒水,酒宴后身体恢复得很快,不会出现胃肠不适。后来他把自己的经验在朋友圈与朋友分享,现在他的酒友们已经习惯用马尚好凉茶佐酒,感

觉好极了。

为什么会这样呢?马尚好凉茶采用的是纯天然无公害的金银花、蒲公英、栀子等,利用高科技提纯技术提取本草精华。《本草纲目》记载,金银花可以清热解毒、凉风散热,蒲公英可清肝利胆,栀子则可以清热除湿,都特别适合“大口喝酒、大口吃肉”的中秋节饮用。平秋燥,消内热,除毒气,解油腻,所以刘先生谓之“中国人节庆的定制凉茶”:既能享受浓浓的中秋味,又能消除口腹之害,确实是好东西!

我们建议,中秋之夜,全家团圆,杯中之物,换成马尚好。既健康养生,又寓意美好,真可谓健康养生“马尚好”,中秋佳节“马尚好”,团团圆圆马上好!

酿葡萄酒,表皮白霜有助发酵

最好不要用水清洗葡萄,用免清洗的套袋葡萄酿酒更好

□记者 王振华 文/图

葡萄酒是一种高雅的佐餐饮品。它少了几分辛辣,多了几分果香,受到越来越多人的喜爱。很多人都品尝过葡萄酒,但你试过自己动手酿制葡萄酒吗?

DIY葡萄酒 从选购好葡萄开始

要酿酒,首先要选购最主要的原材料——葡萄。汉红君悦酒庄董事长李育如说,当地种植的比较适合酿酒的葡萄有赤霞珠、摩尔多瓦、户太8号等品种,不少人会选购比较便宜的巨峰葡萄来酿酒。不管选购哪个品种,一定要挑选透亮的葡萄。

接下来,要把葡萄择干净,剔除烂葡萄。李育如说,一些爱干净的人喜欢把葡萄用水清洗一下,这样会把葡萄皮上的白霜洗掉,影响葡萄酒的发酵。最好买不需要清洗的袋装葡萄。

把葡萄弄碎,按10斤葡萄放3斤糖(不喜欢吃甜的可以放2斤糖,但是不能不放糖,因为糖是葡萄发酵的重要因素)的比例,装入不锈钢、玻璃、陶瓷、橡木等容器中,密封保存,让其发酵。李育如提醒大家,前期的发酵会产生大量气体,葡萄皮会分层漂浮于酒液上方,容器应留有30%左右的空间,以免酒液溢出,不要随意翻动或打开盖子。

发酵半个月,打开盖子,把渣与果汁分离,然后让其进行第二次发酵,大概一



赤霞珠

个月之后,倒出沉淀于罐底的酒泥,葡萄酒就可以喝了。

重在体验 不易多做

喜欢喝高度酒的人,爱在葡萄酒中加一点儿二锅头、老白干等白酒当“酒引子”,李育如说,自酿葡萄酒应保持原汁原味,不能加水或兑酒。酿制好的葡萄酒要低温避光保存,时间不宜过长。

近期,一则“喝自酿葡萄酒易甲醇中毒”的消息在网上被频繁转发,让一些打算尝试DIY葡萄酒的人心有余悸。专

家解释,那多是因为酿制方法不当,又缺少检测设备,酒中可能某些成分超标,例如其大肠杆菌超标,还有可能隐藏着甲醇、杂醇油等有毒物质。

大家在自酿葡萄酒的过程中,在原料处理、容器选择、挤压压榨方面都要严格把关,除采用食品级容器外,有条件的还要进行全封闭式杀菌消毒。李育如说,葡萄酒的酿制有三个重要因素:密封、避光、低温。就这三点,家庭酿酒过程中就很难做到。因此,大家可以把酿制葡萄酒当成一种兴趣,做个三五十斤体验一下酿酒乐趣即可,不易多做。

美食集中赢 吃遍洛阳城

喜欢美食的馋猫有福了!《休闲周刊》召集馋猫,尝遍洛阳特色美食。

如果您有美食信息,并且您的信息得到众多馋猫的认可,您便有机会获得丰厚的礼品。同时,我们也欢迎有特色的精品招牌菜、原创江湖菜、私家菜、特色火锅等餐饮名店报名推荐自家的特色菜品。

本期,虾比叨将开展优惠活动。馋猫们,赶紧行动起来吧!

特别鸣谢虾比叨,一起捞为本栏目提供奖品。

QQ群号 217065274

咨询电话 65233733

15637991353



虾比叨
办理会员卡,即享巨优惠
存1000元送100元
存2000元送200元
活动以此类推……
地址:珠江路周山路交叉口向北20米
讲故事热线:65157777



一起捞
1.消费100元
送100元(券)
2.充卡1000元
送400元
地址:定鼎南路与九都路交会处东北角
免费订餐电话:400 023 0393

来虾比叨二店 尝新口味

□本刊记者 刘强

7月19日,虾比叨小龙虾店迎来了第一批晚报美食品鉴团成员,20余名团员经过品尝,一致认为“虾比叨的小龙虾个头大、味道足,肉质特别鲜嫩”。经过报纸刊发和大家口口相传,“虾比叨”这一品牌在消费者中迅速走红。

这不,虾比叨二店开业了。据虾比叨老板介绍,二店在保留原先口味的基础上,增加了一些新的元素,具体是什么?各位美食爱好者可跟随晚报美食品鉴团在本周六一起走进虾比叨,边吃龙虾边叨叨!

咨询电话 15537980005