

免费学习面点烘焙 报名你得抓紧

□本报记者 张晨阳

本报联合我市专业饭店和烘焙专家进行面点烘焙的免费学习，这一消息“刺激”了不少读者的神经。这不，报名的人“呼呼”地就来了，他们有的是想学做面点给孩子改善伙食，也有的想学做花卷、包子，准备自个开个早点铺。瞅瞅这热烈的场面，你就不着急？报名你得抓紧，活动不等入。

“我家孩子今年九岁了，平时就喜欢吃点面食和蛋糕。什么饺子、包子，可我自己不太会弄，总是在外面给他买。”赵女士说，

趁着这次机会她想要好好学一学，然后每天换着花样，给孩子改善伙食。而陈大姐的学习热情更高，她说：“早就想在家门口开个早点铺，正好来学学经验”。

本期我们将带领大家走进郾城大酒店学习面点制作，特别邀请高级面点师傅，现场教学，教您制作传统面点和特色糕点的制作方法。如此机会，你可得抓紧。

1.关注公众号“漯河旅游”，扫一扫微信公众平台二维码进行关注报名。每期都会有不同的收获。

2.关注QQ群：119534994天下

旅游俱乐部

3.加微信也可报名：
13643950039（微信号）
15803955599（微信号）



节约用餐 文明消费

我市“文明餐桌行动”推进会召开

□本报记者 张晨阳

民以食为天。中国是文明古国，有着悠久的饮食文化。吃饭是社会生活的重要组成部分，餐桌文明是社会文明的重要体现。4月1日上午，我市2016年度“文明餐桌行动”推进会召开。会议倡导以提高餐饮服务水平和市民文明素质为主线，以“节俭养德、文明餐桌”为主题的“文明餐桌”行动，不断提高城市文明程度和市民文明素质。

节俭是中华民族的传统美德，它也体现着市民的文明素质和社会的文明程度，今天在我们身边，餐桌上浪费的现象

屡见不鲜，我们迫切需要提倡文明用餐，节约用餐。通过开展“文明餐桌行动”，倡导“节约用餐、文明消费”，在全市形成节俭用餐、安全供餐、卫生用餐、健康用餐、文明用餐的良好风尚。以酒店（饭店）、餐饮企业（店）、机关单位（学校）食堂为重点，发动餐饮从业人员和广大消费者积极参与，倡导厉行节约、文明用餐的意识，培育健康消费的餐桌文化。我们每位市民都应自觉做到传承“礼仪之邦”的美德，共同参加到“文明餐桌行动”中来。

白茶十大功效

白茶是天然的保健饮品，专家科研与民间实践证实：白茶有着神奇的十大功效。

1.延缓衰老

茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性，是人体自由基的清除剂。据有关部门研究证明1毫克茶多酚能清除对人体有害的过量自由基的效能相当于9微克超氧化物歧化酶（SOD），大大高于其他同类物质。茶多酚有阻断脂质过氧化反应，清除活性酶的作用。

2.抑制心血管疾病

茶多酚对人体脂肪代谢有着重要作用。人体的胆固醇、三酸甘油酯等含量高，血管内壁脂肪沉积，血管平滑肌细胞增生后形成动脉粥样化斑块等心血管疾病。茶多酚，尤其是茶多酚中的儿茶素及其氧化产物茶黄素等，有助于使这种斑状增生受到抑制，使形成血凝黏度增强的纤维蛋白原降低，凝血变清，从而抑制动脉粥样硬化。

3.防癌抗癌

茶多酚可以阻断亚硝酸铵等多种致癌物质在体内合成，并具有直接杀伤癌细胞和提高肌体免疫能力的功效。据有关资料显示，茶叶中的茶多酚（主要是儿茶素类化合物），对胃癌、肠癌等多种癌症的预防和辅助治疗，均有裨益。

4.有助于预防和治疗辐射伤害

茶多酚及其氧化产物具有吸收放射性物质锶90和钴60毒害的能力。据有关医疗部门临床试验证实，对肿瘤患者在放射治疗过程中引起的轻度放射病，用茶叶提取物进行治疗，有效率可达90%以

上。对血细胞减少症，茶叶提取物治疗的有效率达81.7%。对因放射辐射而引起的白细胞减少症治疗效果更好。

5.抗菌杀毒

茶多酚有较强的收敛作用，对病原菌、病毒有明显的抑制和杀灭作用，对消炎止泻有明显效果。中国有不少医疗单位应用茶叶制剂治疗急性和慢性痢疾、阿米巴痢疾、流感，治愈率达90%左右。

6.美容护肤

茶多酚是水溶性物质，用它洗脸能清除面部的油腻，收敛毛孔，具有消毒、灭菌、抗皮肤老化，减少日光中的紫外线辐射对皮肤的损伤等功效。

7.提神醒脑

茶叶中的咖啡因能促使人体中枢神经兴奋，增强大脑皮层的兴奋过程，起到提神益思、清心的效果。

8.利尿解乏

茶叶中的咖啡因可刺激肾脏，

促使尿液迅速排出体外，提高肾脏的滤出率，减少有害物质在肾脏中滞留时间。咖啡因还可排除尿液中的过量乳酸，有助于使人体尽快消除疲劳。

9.降脂助消化

唐代《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载。中国边疆少数民族有“不可一日无茶”之说。茶叶有助消化和降低脂肪的重要功效，就是有助于减肥。这是由于茶叶中的咖啡因能提高胃液的分泌量，可以帮助消化，增强分解脂肪的能力。所谓“久食令人瘦”的道理就在这里。

10.预防龋齿

茶叶中含氟量较高，每100克干茶中含氟量为10毫克~15毫克，且80%为水溶性成分。若每人每天饮茶叶10克，则可吸收水溶性氟1毫克~1.5毫克，茶叶是碱性饮料，可抑制人体钙质的减少，这对预防龋齿、护齿、坚齿，都是有益的。

禹艳涛

你了解香槟酒吗

香槟酒与一般白葡萄酒相似，在制作过程中轻轻压榨葡萄是果汁和果皮迅速分离，果皮颜色并不会渗进葡萄汁中，因此黑色葡萄也能酿出金色、黄色、白色的香槟酒。一般葡萄约可榨汁3次，最高级的香槟酒仅取第一次压榨的葡萄纯汁酿造。而色泽漂亮的粉红香槟酒，则在压榨时稍微让果皮的颜色释放出来，或是在其有的香槟酒里再加入少许红葡萄酒一起酿制。

香槟酒分为四大类：1. 馥郁香槟酒。对感官刺激性强，味道浓郁，具有灌木香，调料香和红色果实香。2. 灵秀香槟酒。活泼、清淡、细腻，散发出植物清香和柑橘香。3. 丰醇香槟酒。慷慨、热情、朦胧，有奶油面包的香味，桂皮香或蜂蜜香，往往是粉红香槟酒或半干酒。4. 神奇香槟酒。成熟、醇美，带有高级调料香，其中包括特种香槟酒的香气。

据酒水网

茶叶对气候条件有何要求

茶叶属亚热带耐阴性的多年生植物，喜温喜湿，要求年平均气温、生产期间月平均气温均在15摄氏度以上。气温稳定在10摄氏度以上时，茶芽、叶片生长加快，并抽出新梢；15摄氏度~20摄氏度时生长较快；20摄氏度~30摄氏度时虽然生长最旺盛，但易老化，因而有“茶到立夏一夜粗”的说法。最高温度在35摄氏度以上时，生长停止。秋冬季节气温下降到10摄氏度以下时停止生长。茶叶生存的最低下限温度因品种差异而不同，一般为零下12摄氏度~零下8摄氏度。

水是茶株的重要组成部分，在茶叶采摘过程中，新梢不断萌发，茶叶相继采摘，需要连续地补充水分，因而茶叶生产中要求年降雨量在1500毫米左右，月降雨量在100毫米以上；灌溉条件好的茶园，年降雨量在1000毫米以上，相对湿度保持在80%左右为宜。

茶树有机体中90%~95%的干物质是靠光合作用合成的。光对茶树生长、茶叶质量有较大的影响，红光、黄光易被茶树吸收利用。

据茶叶网



中国现代名茶的种类

中国现代名茶有数百种之多，根据其历史分析，有下列三种分类：

第一类属传统名茶，如蒙洱茶、西湖龙井、英山云雾茶、庐山云雾、洞庭碧螺春、黄山毛峰、太平猴魁、恩施玉露、信阳毛尖、六安瓜片、屯溪珍眉、老竹大方、桂平西山茶、君山银针、云南普洱茶、苍梧六堡茶、政和白毫银针、白牡丹、安溪铁观音、凤凰水仙、闽北水仙、武夷岩茶、祁门红茶、武当道茶、古丈毛尖、粤东山龙茶等。

第二类是恢复历史名茶，也就是说历史上曾有过这类名茶，后来未能持续生产或已失传，经过研究创新，恢复原有的茶名。如泾渭茯茶、渠江薄片、休宁松罗、涌溪火青、敬亭绿雪、九华毛峰、曾侯银剑茶、汉家刘氏茶、龟山岩绿、蒙顶甘露、仙人掌茶、天池茗毫、贵定云雾、青城雪芽等。

第三类属于新创名茶，如婺源茗眉、蒙洱太空茶、南京雨花茶、云雾毛尖茶、雪峰禅茶、无锡毫茶、茅山青峰、金坛雀舌、天柱剑毫等。

据茶叶网

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888