

蟹之家阳澄湖大闸蟹即将上市



■本报记者 张晨阳

秋天到了,又到了吃螃蟹的季节。近日,嵩山路与辽河路交叉口向南30米路东蟹之家专卖店的招牌格外引人注目。近年来,随着传统礼品在中秋礼品市场上的日益衰退,新近崛起的阳澄湖大闸蟹日益走俏,大有占领双节送礼市场之势。

记者昨日从蟹之家阳澄湖大闸蟹专卖店了解到,虽然大闸蟹还未开捕,但大闸蟹礼券却已经卖了不少。进驻漯河多年的蟹之家阳澄湖大闸蟹专卖店何以如此受宠,原因自然在于对阳澄湖大闸蟹的专一、诚信。据蟹之家专卖店负责人介绍,阳澄湖大闸蟹早已耳熟能详,相信我们经营的正宗阳澄湖大闸蟹一定不会让漯河的消费者失望。蟹之家阳澄湖大闸蟹专卖店由泰山路迁至嵩山路与辽河路交叉口向南30米路东。持有蟹之家礼券的客户,礼券持续有效,还可以到新店进行消费。

据了解,蟹之家公司在阳澄湖拥有养殖水面1000多亩,对螃蟹实行生态养殖、科学养殖,质量为本诚信经营,目前已经在全国各地发展了近百家全国连锁专卖店。蟹之家的大闸蟹是从公司设在阳澄湖的养殖基地里捕捞的一批精品大闸蟹,专门请了有十几年选蟹经验的蟹师严格按照外贸标准挑选,挑蟹过程中几乎把中医的“望、闻、问、切”用了个齐全,平均10只里才选3只,不是好蟹绝不放进门。采用全程可追踪系统,从大闸蟹出湖的那一刻,直接包装空运到专卖店,确保每一只大闸蟹的品质都万无一失。可以说,每一只大闸蟹都凝聚了蟹之

家对消费者高品质的承诺。

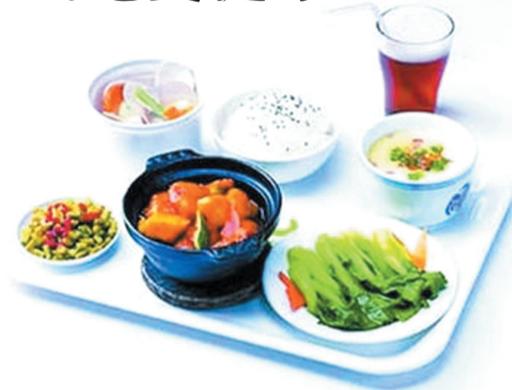
做为国内规模最大最专业的阳澄湖大闸蟹连锁专营机构蟹之家给漯河礼品市场带来了新意。中秋国庆双节将至来自蟹之家的蟹票已经成了中秋礼品市场中的时尚“主角”。日前,记者走访漯河市场发现,相比月饼、酒水等常规礼品,大闸蟹礼券既有档次,又方便携带的特点,使其成为不少市民馈赠亲友,以及单位发放员工福利的首选。

蟹之家专卖店经理说:“阳澄湖大闸蟹不仅体大、肥美、营养丰富,还以其青背、白肚、黄毛、金爪等特点,在螃蟹中独占鳌头,驰名中外。漯河专卖店是苏州蟹之家阳澄湖蟹业有限公司在漯河设立的唯一专卖店,销售的阳澄湖大闸蟹均为苏享注册商标,品质也与众不同。阳澄湖大闸蟹的青背上象涂上一层明油,粗看,近似灰色;细看,灰中带青,青而发亮,和其他螃蟹相比,显得神气多了,简直象个威风凛凛、光彩照人的‘铁甲将军’。好品质也让消费者对阳澄湖大闸蟹情有独钟。”

蟹之家阳澄湖大闸蟹漯河专卖店:嵩山路与辽河路交叉口向南30米路东

抢购热线:6665887
18639561184

上班族的午餐怎么吃更健康



天气热,有的单位离家远,有的认为自己做饭太麻烦……种种原因导致一些上班族午饭不在家吃。自己带饭被认为不好保存,食堂饭菜不合胃口,外卖暗藏健康隐患。工作午餐如何吃得美味健康呢?对于中午不得不在外就餐的上班族来说,中午吃什么已经成了每天小小不言的纠结事件之一。记者就此采访一些“饮食达人”,让我们听听他们的建议吧。

拼餐 按大家需求点菜

午饭是一天中最重要的一餐——我们需要用好食物犒劳劳累了一上午的身体,还需要足够的营养让身体可以担当下午4个多小时的办公室工作。午餐要外出解决的上班族大多会选择和同事去外面拼餐。

“其实,拼餐吃得健康与否,关键在于点菜是否健康。关于点菜,我和同事总结出了几点原则。”39岁的刘先生说。“点菜要统筹,因为每个人的口味不一样,菜的数量要算好,一般有几个人就点几个菜,“如果是东北菜这样偏‘豪放’的菜系,不妨减一个菜;江浙菜、粤菜这类‘婉约’的菜系,可以加一个菜。”刘先生说。

要注意荤素搭配,素菜要占多数。“如果是4个人吃饭,最好点一个肉菜,两个肉炒菜(可以包含一个蛋类菜),加一个纯素菜。比如小炒肉、鱼香肉丝、蒸水蛋、蒜蓉西兰花都不错。”刘先生得意地说,“再一个,多点食材丰富的菜。比如点一盘木须肉,里面瘦肉、鸡蛋、木耳、黄花菜都有了,营养搭配合理。”

自带 饭菜低温保存

自己带饭既能保证荤素搭配,符合自己的口味,又能省钱省时,算是上班族不错的选择。夏季的饭菜更重要的做好营养与保存。稍微不留意就会有变质的危险。

42岁的公司职员谢女士告诉笔者,营养搭配方面,可选择适合多次加热的菜,

比如土豆、胡萝卜、芹菜、西兰花、西红柿、蘑菇、木耳等。尽量不要带海鲜和凉拌菜,以免变质或滋生细菌。肉菜可以每天换花样,争取做到每餐“一荤一素一菇”。做菜时可适当加些蒜泥、醋等。保存饭菜是要保证低温。需要放凉后及时打包,到单位后也要及时将饭菜放进冰箱,中午吃的时候用微波炉充分加热。如果时间充裕,提倡早起准备午餐便当。但是单位如果没有冰箱的情况下,谢女士不建议自带饭菜。

食堂 注意荤素搭配

不少人羡慕单位有食堂的,但真有了食堂不一定愿意去。由于食堂采用大规模、粗加工的“大锅饭”模式,口味难免受影响,但与带饭相比,食堂的饭菜更新鲜,营养流失得较少。

45岁的赵女士提醒大家,“食堂的饭菜要注意荤素搭配,比如打了一份西红柿炒蛋,可以再点一份绿色的芹菜炒肉。有较多的选择是食堂的一大优势,大家可以充分利用,想办法一餐吃10种左右的食物。以主食为例,粗细搭配,米饭搭配薯类、玉米等。”

外卖 卫生最关键

如今,足不出户就能吃到各种美味,外卖胜在快捷实惠,但存在的健康问题也不少。24岁的小刘经常叫外卖解决午餐问题。“一般我叫外卖前,会选择大家推荐的网络、微信店家或我平时曾经去过或见过、有实体店面的餐馆。每餐我都是至少一荤一素,比如点一个肉菜配一个炒生菜,也可以把肉菜换成蛋类。要少点油腻或需要勾芡的菜。如红烧日本豆腐、烧茄子等菜肴油多、芡厚,会增加脂肪和淀粉的摄入量,一定要少吃。建议点蒸煮、白灼、清炒的菜品。”小刘说。

张晨阳

食用味精的注意事项

味精,又名“味之素”,学名“谷氨酸钠”,是目前国内外广泛使用的增鲜调味品之一,其主要成分为谷氨酸和食盐。就营养上来说,味精对人体没有直接的营养价值,但它能增加食品的鲜味,引起人们食欲,有助于提高人体对食物的消化率。那么,食用味精时有什么饮食注意呢?

1.味精使用时应掌握好用量,并不是多多益善,它的水稀释度是3000倍,人对味精的味觉感为0.033%,在

使用时,以1500倍左右为适宜,如投放量过多,会使菜中产生似咸非咸,似涩非涩的怪味,造成相反的效果。

2.对用高汤烹制的菜肴,不必使用味精,因为高汤本身已具有鲜、香、清的特点,味精则只有一种鲜味,而它的鲜味和高汤的鲜味也不能等同,如使用味精,会将本味掩盖,致使菜肴口味不伦不类。

3.做菜使用味精,应在起锅时加入,因为在高温下,味精会分解为焦

谷氨酸钠,即脱水谷氨酸钠,不但没有鲜味,而且还会产生轻微的毒素,危害人体。

此外,需要注意的是,孕妇及婴幼儿不宜吃味精,因为味精可能会引起胎儿缺陷;老人和儿童也不宜多食;患有高血压的人如果食用味精过多,会使血压更高。所以,高血压患者不但要限制食盐的摄入量,而且还要严格控制味精的摄入。

据美食网

白茶有哪些保健功效

听说常喝白茶能增强身体抗辐射能力,为减少电视、电脑等辐射的危害,笔者便由喝绿茶、红茶改为喝白茶,如安吉白茶、宁波白茶、天目山白茶等。

后来翻阅《中国茶经》,才知道所喝的三种白茶名字叫白茶,实属绿茶,真正的白茶,产地在福建省的福鼎、政和,故有“世界白茶在中国,中国白茶在福鼎”之说。

福鼎、政和所产白茶是我国特有的稀世珍品,产地小,产量少,且大部分远销欧美、东南亚。

白茶是我国六类茶叶(红、绿、黄、青、白、黑)中的一颗璀璨明珠,主要品牌有白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉及新白茶五种。

最受国内外的茶客欢迎的是白毫银针,这种茶是白茶中的上品,从外形到内质都散发着自然清香、纯净高雅的神韵。

白毫银针芽头肥壮,满披白色茸毫,挺直似针,色泽如银。若用开水冲泡于玻璃杯中,便立刻展现出一道

靓丽的风景。蕊芽亭亭玉立,如钟乳悬垂,顷刻三三两两徐徐向下沉落,犹如芭蕾舞者在杯底跳动。

白毫银针茶汤杏黄透亮,入口清鲜甘醇,齿颊留香。

据了解,白毫银针自古以来就是人们治疗热症的良药。清初户部侍郎周亮工在《闽小记》中写道:“太姥山有绿雪芽茶(白茶),性寒,功同犀

角,为治麻疹圣药。”

经现代中外科学家和医学专家研究证明,它不仅具有清热降火功能,而且具有降血压、降血脂、降血糖及抗辐射等功效。

近年来白茶也受到了很多人的关注,它那素雅的外形,醇厚的口感,吸引着越来越多的人。

禹艳涛

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